

0-734013 -/

На правах рукописи

ДОБРОТВОРСКАЯ СВЕТЛАНА ГЕОРГИЕВНА



**Проектирование и реализация  
системы педагогической ориентации студентов  
на здоровый образ жизни**

13.00.01 - общая педагогика, история  
педагогики и образования

**АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук**

КАЗАНЬ - 2002

Работа выполнена на кафедре педагогики  
Казанского государственного университета  
им. В.И. Ульянова-Ленина

**Официальные оппоненты:**

академик Российской академии образования,  
доктор педагогических наук, профессор  
**Кирсанов А.А.**

доктор педагогических наук, профессор  
**Осипов П.Н.**

доктор биологических наук, профессор  
**Чинкин А.С.**

**Ведущая организация:**

Российский государственный педагогический  
университет им. А.И.Герцена

Защита состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2003 года в «\_\_» часов на заседании  
диссертационного Совета Д 212.081.02 по защите диссертаций на соискание  
ученой степени доктора педагогических наук при Казанском государственном  
университете по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д.18, корп.2., ауд.  
309.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке имени  
Н.И.Лобачевского при Казанском государственном университете.

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2002 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
доктор педагогических наук,  
профессор

*Жозану*

Казанцева Л.А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Актуальность исследования

По имеющимся данным современная Россия столкнулась с беспрецедентным увеличением смертности. Численность преждевременно умерших превысила 3 млн. человек. Наркотики употребляют более 3 млн. человек. В стране увеличилось количество курящих людей. Распространенность в России бытового пьянства составляет более 20%. Число случаев ВИЧ-инфекции выросло, по сравнению, с 1996г. в 12 раз. Около 70% населения страны не занимается физкультурой. Более 30% людей имеют дефицит в весе, столько же - избыточный вес. А как обстоят дела со здоровьем у молодежи? Вновь обратимся к статистике. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми и только три четверти студентов не имеют хронических заболеваний. Наследственность, сулящую долголетие, имеют только 6,4% студентов. У 25% студентов близкие родственники не дожили до 50 лет. 32% студентов имеют дефицит в весе, а 25% - избыточный вес. В среднем сегодня курит 35,6% мальчиков и 25,2% девочек, в возрасте 16 лет от этой привычки страдают 45,3% юношей и 16,7% девушек. Страну захлестнула наркомания, при этом почти две трети наркоманов - молодежь до 30 лет, дети и подростки.

Важнейшей проблемой стало здоровье не только учащихся и студентов современной средней и высшей школы, но и здоровье педагогов. В такой ситуации должны быть пересмотрены общие подходы к проблеме педагогической ориентации учащихся и студентов, а также и самих педагогов на ЗОЖ. Причин неблагополучия в здоровье человека много, но основная причина в неправильном образе жизни. Способствовать сохранению здоровья должен определенный образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание у молодого поколения правильной системы ценностной ориентации. Человеку с молодого возраста должна быть привита культура самосохранения здоровья. Образ жизни, способствующий сохранению здоровья человека, - это, прежде всего, определенный стиль мышления и поведения. Это также культура учебы, досуга, питания, физических тренировок, общения, отказ от вредных привычек и т.д. Все эти компоненты и составляют ЗОЖ. Студенческий возраст наиболее значим в плане профилактических воздействий, так как именно в этом возрасте еще возможен отказ от вредных привычек - основы будущих заболеваний и именно в этом возрасте заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности. Принимая во внимание всю важность работы среди студентов, необходимо учитывать и проблему преемственности в ориентации молодежи на ЗОЖ. Поэтому далее речь пойдет не только о студентах, но и об учащихся средних школ.

Педагоги часто не только не способствуют формированию потребности в ЗОЖ у студентов, но и создают непреодолимые трудности, разрушающие здоровье их учеников. Это связано с тем, что современная высшая школа России дает студентам хорошие базовые знания по специальным дисциплинам, но вузовский преподаватель часто не имеет должной валео-педагогической подготовки, без которой нельзя сохранить здоровье как студентов, так и самого педагога.

В проблеме совершенствования педагогической ориентации студентов на ЗОЖ очевидны два аспекта. Первый связан с недостаточной разработанностью педагогических теорий, а также с отсутствием специальной литературы. Другой аспект обусловлен необходимостью развития вузовского учебного процесса, что требует изменения существующих форм подготовки преподавателей, создания новых программ обучения, иного структурирования учебной информации, создания новых курсов, введения эргономических технологий обучения и воспитания. Это предполагает уменьшение количества изучаемых дисциплин, но также интенсификацию усвоения знаний с целью сохранения здоровья студентов. Но мы часто сталкиваемся с противоречивыми образовательными программами и иной раз с совершенно противоположными изменениями. История развития нашего общества и образования в целом показывают, что гармонии между здоровьем и высоким уровнем образованности студента достичь трудно, но возможно. Современный вуз призван решать разнообразные и сложные задачи, связанные с обучением и воспитанием, при этом работа педагогов должна быть скорректирована с требованиями сохранения здоровья студентов. Следует учитывать психологию студентов, способности, эффективность умственной деятельности и многое другое. Но самое главное - привить студентам самодисциплину, позволяющую сохранить их здоровье.

Можно выделить основные причины, обуславливающие актуальность исследования.

1. Актуальность исследования связана с катастрофическим ухудшением здоровья населения России.

2. Актуальность темы исследования обусловлена еще и тем, что проблема ориентации студентов на ЗОЖ не разработана с точки зрения интеграции воспитательных подходов, она не разработана в теории образования и воспитания, следовательно, она практически не имеет научных основ реализации, в результате мало дидактических пособий для студентов и педагогов. Кроме того, не выявлены условия и способы самоориентации личности на ЗОЖ, не выявлены барьеры, препятствующие этому процессу.

3. Следующей веской причиной, обуславливающей актуальность данного исследования, является то, что в педагогической науке не выявлены закономерности возникновения устойчивой мотивации личности на ЗОЖ.

4. Актуальность исследования обусловлена еще и тем, что педагоги высшей школы не имеют четких и ясных психолого-педагогических рекомендаций относительно ориентации студентов на ЗОЖ.

5. У педагогов нет разработанной диагностической базы, позволяющей выявить уровень готовности личности вести ЗОЖ и, следовательно, уровень ориентации студентов на ЗОЖ.

Необходимость разработки данной проблемы предопределена и рядом образовавшихся противоречий. Применительно к теме исследования следует выделить ряд противоречий, тормозящих процесс педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

1. Несмотря на усиление внимания государства к проблеме здоровья, в последнее время все же наблюдается отсутствие отдельных правовых решений



проблемы, которые бы способствовали сохранению здоровья населения. Не запрещена, например, реклама спиртных напитков; не найдено средств эффективного правового воздействия на наркоманов и т.д. С этими противоречиями приходится сталкиваться и педагогам.

2. Несмотря на введение занятий по валеологии и медицине в вузах, все же педагогический эффект этих занятий в контексте ориентации студентов на ЗОЖ невелик.

3. Многие противоречия коренятся на стыке школы и вуза: несмотря на проведение определенной работы по воспитанию потребности в ЗОЖ в школьные годы, по окончании школы выпускник оказывается лицом к лицу перед определенными соблазнами, не имея сил устоять перед ними. Это является следствием отсутствия должной педагогической ориентации учебных заведений на ЗОЖ.

4. Несмотря на наличие контроля со стороны школы и вуза за проведением в них занятий по валеологии и другим дисциплинам, способствующим формированию ценности «здоровье», молодежь может испытывать на себе противоречивые влияния со стороны семьи, друзей и т.д., что приводит к появлению вредных привычек.

5. В вузах есть занятия по валеологии, но нет четких рекомендаций для педагогов, как сформировать установку личности на ЗОЖ.

6. В последние годы проведено много исследований по валеологии, но они имеют в основном медицинские либо психологические аспекты, и в них недостаточно разработаны педагогические аспекты проблемы.

Речь идет, прежде всего, о недостаточной концептуальной разработанности проблемы. Поэтому в данной работе представлены конкретные результаты теоретико-экспериментального исследования педагогических проблем процесса ориентации студентов на ЗОЖ.

Анализ психолого-педагогической литературы, а также недочеты в педагогической деятельности преподавателей высшей школы показывают, что в настоящее время система высшего образования нуждается в усовершенствовании. С учетом указанных противоречий проблема ориентации студентов на ЗОЖ крайне актуальна. Проявляются и новые аспекты проблемы: массовая наркотизация молодежи, эпидемия СПИДа и др., на фоне которых борьба за здоровье молодежи, а также нации в целом становится не просто актуальной, а крайне острой. При этом нет целостной системы ориентации студентов на ЗОЖ. Актуальность проблемы и стремление ее решить обусловили выбор темы исследования: **«Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни».**

Что влияет на процесс такой ориентации? В качестве основных факторов, обуславливающих феномен ориентации личности на ЗОЖ, признаны ценности и потребности общества, а также личностные мотивы, ценности и потребности. «Здоровье» как ценность и потребность в соблюдении ЗОЖ должно находиться на первых местах в общей структуре ценностной ориентации личности, только в этом случае можно ожидать от молодежи правильного поведения и сохранения здоровья нации в настоящем и будущем. Человеку с молодого возраста должна быть привита культура и навыки самосохранения здоровья. Это, прежде

всего, обусловленный стилем мышления, поведения, ценностными установками определенный образ жизни. Установлено, что здоровье, в большей степени, зависит от образа жизни. При воспитании готовности к ЗОЖ у студентов необходимо обращать внимание на формирование потребности в ЗОЖ, а также на практическое вовлечение студента в деятельность по самооздоровлению. Поэтому исследование было направлено на разработку проблем совершенствования педагогической теории и практики повышения эффективности педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

Обозначенные противоречия позволяют сформулировать **главную научную проблему исследования**. Как существенно повысить эффективность педагогической ориентации студентов на ЗОЖ?

**Цель исследования.** Разработать концептуальные основы проектирования и практической реализации педагогической системы, позволяющей активно развивать у студентов готовность к ЗОЖ.

**Объектом исследования** являлись процесс и результат педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

**Предмет исследования** - педагогические условия, критерии и закономерности педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

В процессе исследования была выдвинута следующая **гипотеза**. Результативность педагогической ориентации на ЗОЖ студентов удастся существенно повысить, если ориентация будет вестись:

- с учетом исходного уровня их валеологической и общей культуры;
- при включении студента в деятельность по самооздоровлению;
- на принципах преемственности и перспективности ориентации на ЗОЖ старшеклассников и студентов;
- с учетом многомерной типологии личности;
- на основе выявления и усиления межпредметных связей о здоровье в биологии, психологии, педагогике и других гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах, изучаемых в вузах;
- с учетом факторов и барьеров, способствующих и препятствующих ориентации личности на здоровый образ жизни;
- при разработке и внедрении в учебный процесс стандартов профессиональной подготовки преподавателей, включающих их компетентную валеологическую и психолого-педагогическую подготовку по ориентации студентов на ЗОЖ.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования предопределили необходимость постановки и решения следующих **задач исследования**.

1.Провести анализ основных теоретических подходов к разработке проблемы ориентации студентов на ЗОЖ. Определить сущность понятий: «педагогическая система ориентации студентов на ЗОЖ», «педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ», «валеологическая культура студента» и т.д.

2.Разработать и обосновать целостную педагогическую концепцию, позволяющую проектирование и реализацию процесса педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

3.Разработать методику диагностики готовности студентов вести ЗОЖ и методику оценки валеологической осведомленности студентов.

4. Выявить и обосновать педагогические условия, закономерности, критерии, типы, уровни и этапы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

5. Теоретически обосновать и экспериментально проверить рейтинг значимости факторов и барьеров результативности ориентации студентов на ЗОЖ.

6. Охарактеризовать компоненты системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

7. Сформулировать требования к профессиональной валеологической подготовке преподавателей вуза.

8. Результаты исследования обобщить в серии учебно-методических пособий, внедрив их в ряде высших учебных заведений.

**Решение намеченных задач осуществлялось комплексным применением методов исследования.** При выполнении исследования использована совокупность общенаучных и конкретно-научных методов:

- теоретического анализа проблемы исследования;
- анализа образовательного процесса вуза, его тенденций и противоречий;
- теоретического анализа современного передового педагогического, психологического, валеологического и медицинского опыта по проблеме ориентации личности на ЗОЖ;

- научного прогнозирования процесса педагогической ориентации студентов на ЗОЖ;

- системного анализа (моделирования, анализа школьной и вузовской документации, социологического, психологического и физиологического тестирования, наблюдения, бесед, самооценок, самоанализа, диагностики);

- статистического анализа (ранжирования, корреляционного анализа, классификации исследуемых объектов на основе иерархического агломеративного кластерного анализа, факторного анализа с помощью метода главных компонент и т.д.) с использованием программных пакетов статистического анализа Statistika версии 5.5 (StatSoft Inc.);

- качественного анализа результатов исследования.

**Методологической основой исследования** является принцип системности, теория управления социально-педагогическими процессами, а также личностно-деятельностный подход в изучении процесса педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

Принцип системности выбран потому, что подход к здоровью должен быть комплексным, так как все системы в организме человека, механизмы развития заболеваний, старения и причины человеческой смерти взаимосвязаны. При выключении одного из механизмов возможно подключение к другому, и только целостная система может дать возможность сохранить крепкое здоровье.

Теория управления социально-педагогическими процессами предполагает учет определенных социальных, педагогических, психологических и биологических законов при воспитании готовности к ЗОЖ у студентов.

Выбор личностно-деятельностного подхода обусловлен уникальностью каждого студента, необходимостью разработки индивидуальной программы оздоровления, при этом только в процессе самооздоровления и самовоспитания



он может сохранить здоровье. Педагог может показать, как и что делать, но осуществлять это должен студент.

**Теоретические основания исследования.** В современной науке накоплена совокупность знаний, необходимых для решения поставленной проблемы. В исследовании мы опирались на работы педагогов, психологов, валеологов и медиков.

Ориентация учащейся молодежи на ЗОЖ: понятие «здоровый образ жизни», категория здоровья и ее современное понимание, развитие культуры самооздоровления учащейся молодежи (Мальцев С.В., Семенова Н.И., Кузнецова Л.А., Крухмалева О.В., Пациорковский В.В., Чумаков Б.Н., Петленко В.П., Дильман В.М., Осава Г., Волков И.П., Торохова Е.И. и др.).

Профессиограммы преподавателей высшей школы (Антипова В.М., Сластенин В.И., Кузьмина Н.В. и др.).

Факторы здоровья и ЗОЖ, факторы, увеличивающие продолжительность человеческой жизни, оздоровительные системы, созданные в различных мировых культурах (Дильман В.М., Гаврилов Л.А., Гаврилова Н.С., Зайцева В., Блиев О., Щегловитов Н., Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В., Гримак Л.П., Юнг К., Фомин В., Линдер И., Лисицин Ю.П. и др.).

Стрессоустойчивость: понятие стресса, стрессовые факторы, физиологические механизмы стресса, фазы стресса, влияние стрессов на здоровье, технологии оценки и предупреждения отклонений в функциональных состояниях человека, нарушений, вызванных стрессами (Кюнцель Д., Дильман В.М., Федосеев Г.Б., Дунаевский В.В., Майерс Д., Вельховер Е., Рийв Ю., Иванченко В.А., Литвак М.Е., Моль Х., Кульберг Ю. и др.).

Влияние физической активности и закаливания на здоровье человека: особенности воздействия на организм разных видов двигательной активности, физическая активность взрослых, школьников и студентов, вопросы оптимальности физических нагрузок, признаки утомления, проблемы гиподинамии (Дильман В.М., Обысов А.С., Петленко В.П., Федосеев Г.Б., Дунаевский В.В., Билич Г.Б., Назарова Л.В., Девананда С.В., Морев П.П., Бальсевич В.К., Чисхольм П. и др.).

Проблемы культуры питания: принципы здорового питания, условия полноценности пищевого рациона (его разнообразие и сбалансированность), ценность пищи, умеренность питания как основа долголетия, режим питания, очищение организма как способ сохранения здоровья, диетическое питание, способствующее здоровому долголетию (основные диетические направления), питание и болезни, особенности питания детей и молодежи (Стерка П., Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В., Петленко В.П., Дильман В.М., Брехман И., Иванченко В.А., Иванченко Т.П., Сервест Б., Малахов Г.П., Гаврилов Л.А., Гаврилова Н.С., Пропастин Г.Н. и др.).

Рассмотрение истоков возникновения вредных привычек, исследование проблемы алкоголизации молодежи, влияние алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье молодежи, особенности применения наркотических средств молодежью, профилактическая работа с молодежью, медико-биологическая реабилитация (Федосеев Г.Б., Чисхольм П., Панкратьева Н.В., Касмыцина Т.В., Чума-

ков Б.Н., Морозов Г.В., Романенко В.А., Дильман В.М., Чернозатонский К., Майерс Д., Берн Э. и др.).

Рассмотрение проблемы аборт и венерических заболеваний как социальной проблемы, способы их предупреждения, в контексте полового воспитания молодежи (Ходанович Д.В., Бодрова Т., Красноярский В., Евланова В., Серов В.Н., Петленко В.П. и др.).

Вопросы ориентации семейного воспитания на ЗОЖ: цели и задачи семейной валеологической работы, условия нормального развития ребенка в семье, сексуальное воспитание ребенка в семье, духовное и физическое здоровье человека (Осава Г., Востоков В.В., Петленко В.П., Гримак Л.П., Сивков В.В., Волков М.П., Морев П.П. и др.).

Проблемы психолого-педагогической коррекции здоровья: влияние психологических установок, социальных факторов, эмоций на здоровье человека; проблемы соотношения смысла жизни и здоровья, содержание и причины утраты смысла человеческой жизни (Берн Э., Гримак Л.П., Делокаров К.Х., Горлянский В.А., Яшин В.В., Моуди Р., Панкрагьева Н.В., Карпов А.М., Майерс Д. и др.).

Но, несмотря на наличие многочисленных исследований по данной тематике, в настоящее время недостаточно раскрыты научно-педагогические подходы к ориентации студентов на ЗОЖ, недостаточно разработаны методы диагностики, методы формирования и контроля личностных качеств, способствующих соблюдению ЗОЖ. Актуальность указанных проблем и их недостаточная изученность в условиях изменившейся социально-экономической и эпидемиологической ситуации создали необходимость оценки теоретической значимости данного исследования.

Эмпирическим базисом исследования является анализ опыта отечественных и зарубежных педагогов, валеологов, медиков и специалистов из других областей естественнонаучного знания по проблеме сохранения здоровья человека, повышения психофизиологических резервов организма, развития валеологической культуры личности, а также опыта самооздоровления.

**Основные этапы исследования.** Исследование выполнено в следующей логической последовательности: поставлена исследовательская проблема, разработана исходная гипотеза, определена и обоснована стратегия исследования, его цели и задачи, выбраны и обоснованы методологические основы, проанализированы и интерпретированы основные теоретические посылки, концептуальные понятия, разработана схема исследования. В соответствии с поставленными задачами исследование осуществлялось с 1994г. по 2002 г.

Первый этап исследования (1994-1996г.) включал анализ теоретико-эмпирической базы исследования; поиск и обоснование методологической основы исследования, определение основных положений концепции педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. Изучалась отечественная и зарубежная литература с целью методологического и теоретического осмысления и обоснования актуальности выбранной проблемы исследования. Анализировалась фило-



софская, педагогическая, психологическая, валеологическая и медицинская литература. Выдвинута предварительная гипотеза исследования, намечены направления исследования. Изучались процессы самооздоровления.

На втором этапе (1996-1998г.) выполнялась опытно-экспериментальная работа по педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. Была разработана и апробирована педагогическая технология ориентации студенческой молодежи на ЗОЖ. Производилась оценка результативности и уточнение разработанной концепции педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

На третьем этапе (1998-2000г.) проходила опытно-экспериментальная работа по апробации целостной системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ; анализировались, обобщались и оформлялись полученные результаты исследования; определялись перспективы изучения исследуемой проблемы. Выявлялись особенности ценностной и мотивационно-потребностной сферы личности студентов, их валеологическая осведомленность, уровень культуры и др. На данном этапе была проведена классификация студентов по критерию готовности к ЗОЖ.

На четвертом этапе (2000-2002г.) проверена эффективность разработанной системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ, подведены итоги исследования, интегрированы педагогические подходы, сформулированы выводы, оформлена и подготовлена к защите диссертация. Было разработано несколько программ ориентации молодежи на ЗОЖ для учебных заведений г. Казани, Набережных Челнов и Бугульмы.

**Научная новизна исследования.** В диссертации представлено комплексное исследование научно-педагогических основ ориентации студентов на ЗОЖ.

1. Разработана концепция системно-целевой педагогической ориентации студентов на ЗОЖ, позволяющая существенно повысить результативность процесса самооздоровления студентов и сохранения их здоровья. Системно-целевой подход к ориентации предполагал пересмотр всех компонентов вузовской системы ориентации студентов на ЗОЖ, что и было сделано в исследовании. Цель функционирования системы - повышение эффективности процесса ориентации и готовности студентов вести ЗОЖ.

Смысл концепции в выявлении сущности базовых понятий, теоретической и экспериментальной проверке условий ориентации студентов на ЗОЖ. Базовым понятием данной концепции является понятие «ЗОЖ студента», которое раскрывается через поведение, жизнедеятельность и образ мыслей студента, способствующих сохранению его здоровья. Базовым понятием концепции является понятие «готовности студента к ЗОЖ», а также понятие «педагогической системы», функционирующей на основе закономерностей процесса ориентации. «Готовность студента к ЗОЖ» - это состояние студента, позволяющее ему вести ЗОЖ. «Педагогическая система» - это комплекс взаимосвязанных и эффективно функционирующих элементов ориентации студентов на ЗОЖ. Ядром концепции являются теоретически и экспериментально проверенные закономерности ориентации студентов на ЗОЖ. Необходимо проводить ориентацию студентов с учетом научных закономерностей этого процесса, на основе которых совер-

шенствуются принципы, формы, методы, содержание и особенности этого процесса.

Педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ в вузе эффективно осуществляется при соблюдении следующих условий: специальной подготовки вузовских преподавателей; разработки и внедрения в учебный процесс стандартов профессионального обучения преподавателей, включающих валеологическую и психолого-педагогическую подготовку по ориентации студентов на ЗОЖ; учета исходного уровня валеологической и общей культуры студентов; включения студента в деятельность по самооздоровлению и др. Необходимо устранять в вузе барьеры ЗОЖ и здоровья студентов – это, прежде всего, причины возникновения заболеваний студентов в вузе и причины, порождающие вредные привычки у студентов.

Педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ реализуется на основе непрерывного совершенствования:

а) всех элементов целостной системы функционирующих структур педагогической ориентации студентов на ЗОЖ, в которые должен входить ректорат вуза, деканаты факультетов, кафедры, исследовательские центры, молодежные организации и т.д.;

б) всего учебно-воспитательного процесса вуза, который бы соответствовал основной цели - сохранению здоровья студентов;

в) всего комплекса средств учебно-воспитательного процесса вуза, который должен быть направлен на ориентационно-профилактическую деятельность;

г) преемственности педагогической ориентации системы средней школы и вуза, особенно в плане профилактики вредных привычек учащихся-студентов.

Ориентация студентов на ЗОЖ осуществляется в условиях формирования готовности студента вести ЗОЖ, что возможно при педагогическом стимулировании мотивационно-ценностных, интеллектуальных и других процессов, направленных на самосовершенствование личности. Ценность здоровья в структуре ценностной ориентации студентов должна быть выведена на приоритетные места, а в процессе самосовершенствования личности должны быть, прежде всего, задействованы ее духовно-нравственные качества.

Результат педагогической ориентационной работы – повышение готовности студента вести ЗОЖ, отказ от вредных привычек, улучшение здоровья студентов.

При этом разработанная концепция обладает всеми необходимыми качествами. Она позволяет описывать, объяснять, доказывать и прогнозировать процесс ориентации студентов на ЗОЖ, т.е. отвечает всем необходимым критериям концепции.

Процесс разработки концепции и проектирования системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ представлен на схеме. (Рис.1.)

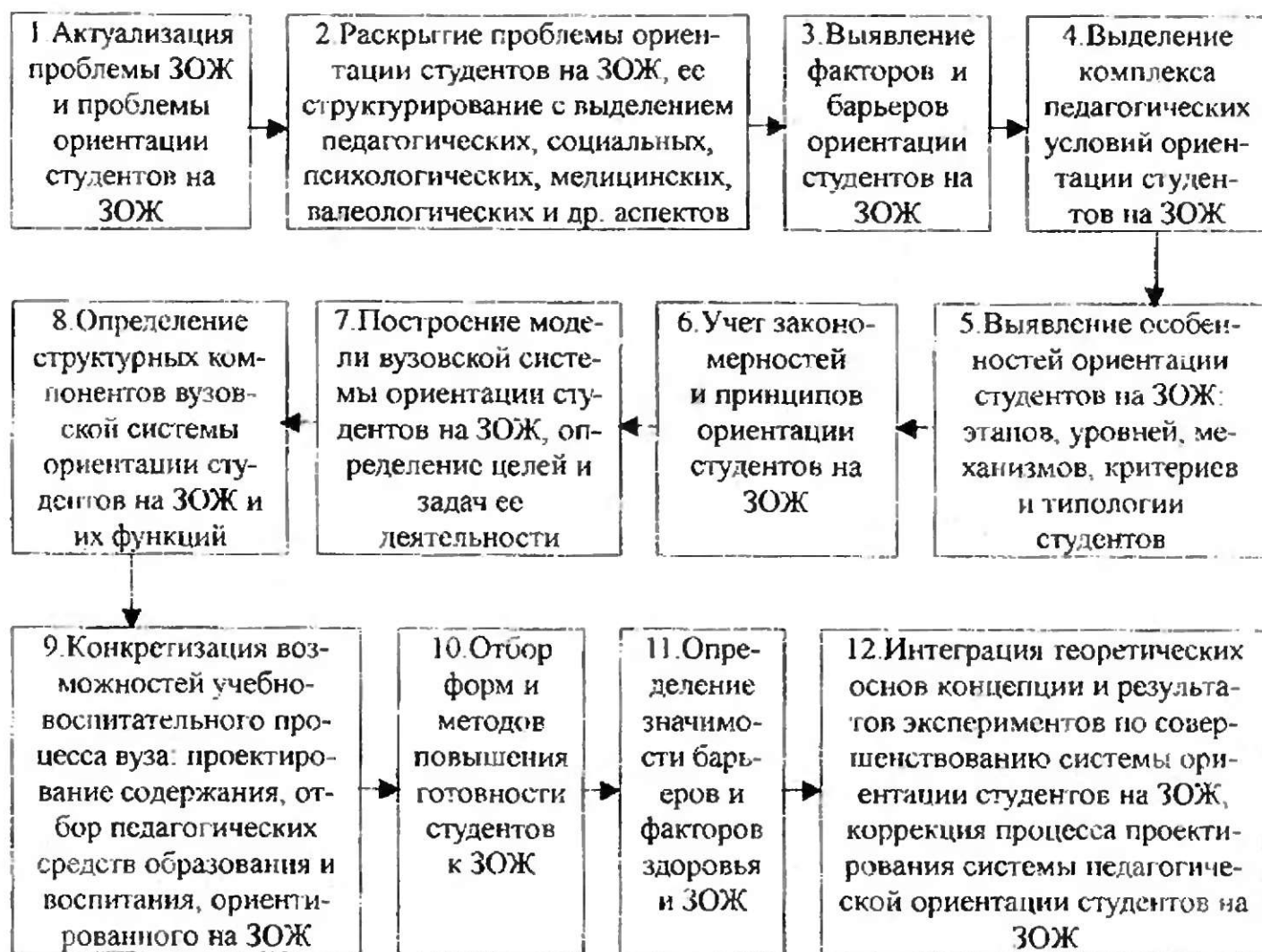


Рис. 1. Процесс разработки концепции и проектирования системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни

2. Разработан способ педагогической ориентации студентов на ЗОЖ на уровне создания концептуальной модели системы и процесса педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

Выделены и охарактеризованы вузовские структуры системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ, которые можно представить на схеме. (Рис. 2.)

**Организационные структуры создания и контроля вузовских служб, способствующих ориентации вуза на ЗОЖ**



Рис. 2. Вузовские структуры системы повышения готовности студентов к здоровому образу жизни

Подробно спроектирована педагогическая часть вузовской системы повышения готовности студентов к ЗОЖ, описаны ее компоненты: цели педагогической ориентации, условия, закономерности, принципы, формы, методы, содержание и т.д. (Рис. 3.)

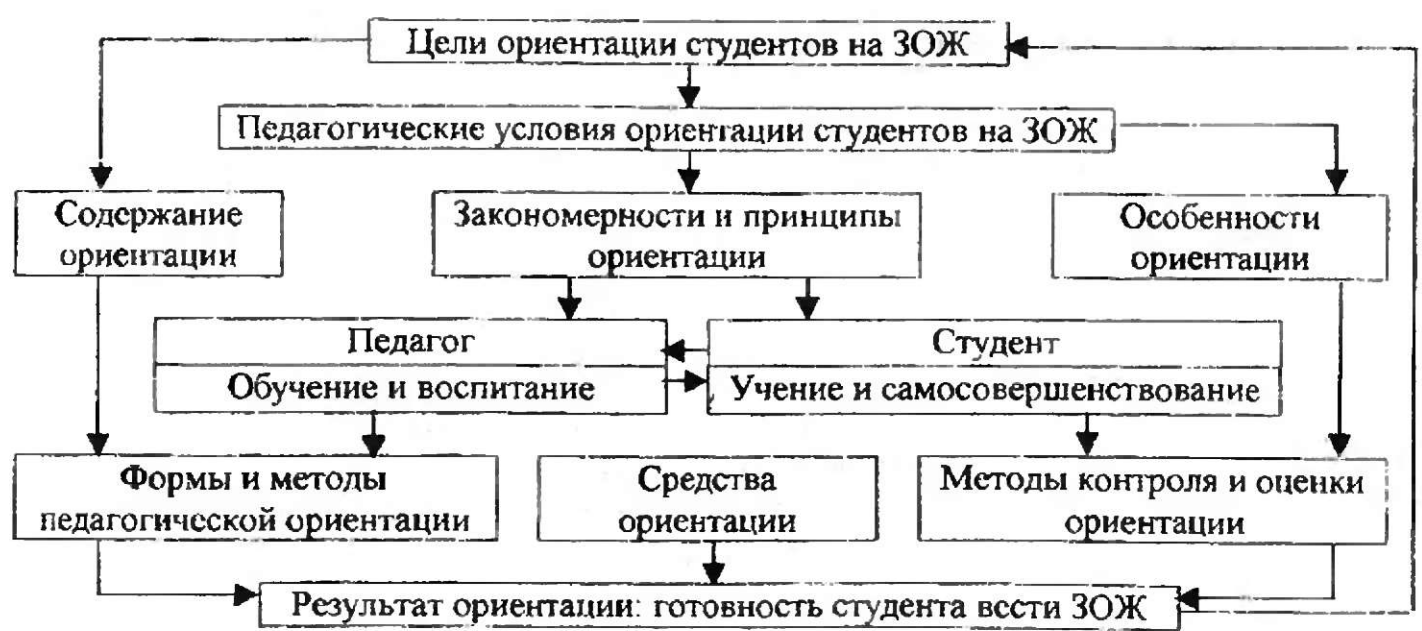


Рис. 3. Педагогическая подсистема ориентации студентов на здоровый образ жизни



3. Введены новые понятия в понятийный аппарат педагогической науки: «педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ», «готовность личности к ЗОЖ». Уточнена содержательная сторона категорий: «здоровый образ жизни» и «здоровье», которые способствуют выявлению механизмов и способов сохранения здоровья, а также механизмов ориентации студентов на ЗОЖ.

4. На основе анализа наиболее эффективных западных и восточных систем оздоровления предложены методические рекомендации для студентов по созданию комплексных программ самооздоровления.

Установлено, что в основе процесса самооздоровления студента должен лежать процесс духовного саморазвития и творческого самосовершенствования, обретение смысла жизни, отказ от эгоистических психологических установок, практика ЗОЖ. На основе анализа медицинских, религиозных и психологических теорий развития заболеваний сформулированы основные правила сохранения здоровья студентом. Даны соответствующие психолого-педагогические рекомендации. Выделены философские, психолого-педагогические и другие подходы к процессу самооздоровления и ориентации личности на ЗОЖ. Выявлены их отличия и то общее, что в них есть. Классифицированы древние и современные системы, позволяющие обрести здоровье. Уточнена значимость идей космизма, комплексности и философских основ восточных систем в целях сохранения здоровья, доказана необходимость обогащающего синтеза прогрессивных религиозных, философских и научных идей Востока и Запада. Показана возможность взаимосвязи механизмов старения и болезней, в связи с чем обоснована необходимость системного подхода к самооздоровлению человека любого возраста. Уточнена содержательная сторона процесса самооздоровления студента. Выделены и ранжированы факторы долголетия, на основе чего показано значение психики, духовности и социальности в процессе сохранения долголетия.

5. Выявлена структура и компоненты готовности студента к ЗОЖ. Это высокая валеологическая культура и здоровый образ жизни. (Табл. 1.)

Таблица 1

### Структура готовности студента вести здоровый образ жизни

Модель готовности студента к здоровому образу жизни	
<b>Высокая валеологическая культура</b> 1. Высокая духовность. 2. Твердые волевые установки. 3. Ценность «здоровье» занимает в ценностной структуре личности студента 1-3 место. 4. Наличие осознанной цели заниматься самооздоровлением. 5. Взрослая позиция по отношению к здоровью. 6. Желание самосовершенствоваться. 7. Интерес к валеологической информации и т.д.	<b>Соблюдение здорового образа жизни</b> 1. Практика духовного самосовершенствования. 2. Отказ от вредных привычек. 3. Рациональное питание. 4. Соблюдение гигиенических (в том числе и психогигиенических) норм. 5. Оптимальное сочетание работы и отдыха. 6. Двигательная активность и физическое самосовершенствование. 7. Закаливание и т.д.



Поэтому основное внимание при ориентации студентов на ЗОЖ должно быть направлено на формирование валеологической культуры студента и вовлечение его в деятельность по самооздоровлению.

6. Впервые теоретически обоснованы и экспериментально проверены этапы, типы, уровни, критерии, механизмы и закономерности ориентации студентов на ЗОЖ.

На первом этапе должно проводиться информирование студента. Результат этапа - информационная осведомленность студента по валеологическим вопросам.

На втором этапе, который обозначен как мотивирование с целеполаганием, у студента должна сформироваться мотивационная установка к соблюдению ЗОЖ и занятиям самооздоровлением, а также четко осознанная цель.

На третьем этапе должно происходить вовлечение студента в деятельность по самооздоровлению. Результат третьего этапа - изменение образа жизни студента (его оздоровление), отказ от вредных привычек.

На четвертом этапе со стороны студента должно осуществляться самопознание и самосовершенствование, а со стороны педагога - действенный контроль. Результат четвертого этапа - стабилизация и улучшение результатов самооздоровления студента. Впоследствии этапы могут повторяться, но так как развитие идет по спирали, педагогический контроль целесообразно постепенно ослаблять.

Выявлено восемь типов студентов, проявляющих разную готовность к ЗОЖ.

I. Самооздоравливающийся тип. Ценность «здоровье» находится в ценностной структуре личности студента на 1-2 месте. Он имеет осознанную цель вести ЗОЖ, взрослую позицию, усиливающую готовность к соблюдению ЗОЖ. У такого студента высокий уровень духовного развития. Это тип, активно занимающийся спортом или самооздоровлением по различным оздоровительным системам, не имеющий вредных привычек, разрушающих здоровье. Воспитательная работа со студентами этого типа заключается в информировании и контроле над их здоровьем.

II. Позитивный тип. Ведет ЗОЖ, но он не столь целеустремленный, как первый. Не очень высокий уровень положения ценности «здоровье» в системе ценностной ориентации, слабое здоровье или недостаток воли и целеустремленности не позволяют студентам этого типа систематично заниматься оздоровлением. Педагогическое воздействие состоит в формировании валеологической культуры студента, (того из ее компонентов, которого недостает), а также в вовлечении в систематическую деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов ЗОЖ.

III. Умереннонегативный тип. Возможно наличие вредных привычек, разрушающих здоровье, но он имеет некоторую готовность избавиться от них. К такому шагу его может подтолкнуть ухудшение самочувствия, педагогический и медицинский контроль. Воспитательное воздействие состоит в вовлечении студента такого типа в деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов ЗОЖ.

IV. Имеющий вредные привычки, но готовый вести ЗОЖ тип. Имеет вредные привычки, разрушающие здоровье, но этот тип имеет высокую готовность избавиться от них и вести ЗОЖ. Ценность «здоровье» в ценностной структуре занимает одно из первых мест. Имеет «взрослую» позицию по отношению к своему здоровью, сам способен избавиться от вредных привычек, но в силу их прочной сформированности желательна медицинская помощь.

V. Позитивно неустойчивый тип. Плывет по течению. Ведет ЗОЖ, но это не его заслуга. В эти рамки его ставят окружающие: родители, педагоги и т.д. Позиция «ребенка» по отношению к своему здоровью или хорошее самочувствие – вот основные причины, по которым данный тип не склонен к самооздоровлению, хотя он и ведет ЗОЖ. Основные педагогические усилия нужно направлять на воспитание валеологической культуры. Необходимо вовлекать в деятельность по самовоспитанию и самооздоровлению.

VI. Ложнопозитивный тип. Не готов вести ЗОЖ. Еще более неустойчив, чем предыдущий тип. Может вести ЗОЖ, однако склонен к формированию вредных привычек в отсутствие педагогического контроля или в случае потери ценных для него отношений. Валеологическая культура находится на еще более низком уровне, чем у предыдущего типа, поэтому усилия необходимо направлять, прежде всего, на ее формирование.

VII. Негативный тип. Не готов вести ЗОЖ, часто сопротивляется педагогическому влиянию. По отношению к своему здоровью занимает позицию «ребенка». Однако педагогические воздействия могут дать положительный эффект. Усилия надо направлять на формирование взрослой позиции по отношению к здоровью, выведению ценности «здоровье» на приоритетные места, воспитание воли и духовности. Необходимо также вовлекать студентов такого типа в процесс самооздоровления.

VIII. Педагогически запущенный тип. Не готов вести ЗОЖ. Имеет серьезные вредные привычки, но по отношению к своему здоровью занимает детскую позицию, не понимая ценности здоровья. Студенты этого типа нуждаются в профессиональной психолого-педагогической и медицинской помощи. Сами не в состоянии справиться с вредными привычками. Необходимо вовлекать студентов такого типа в процесс самооздоровления с восполнением недостающих компонентов ЗОЖ и валеологической культуры.

Предложено новое решение и даны педагогические рекомендации относительно воспитания студентов, относящихся к разным типам готовности к ЗОЖ. (Рис. 4.)

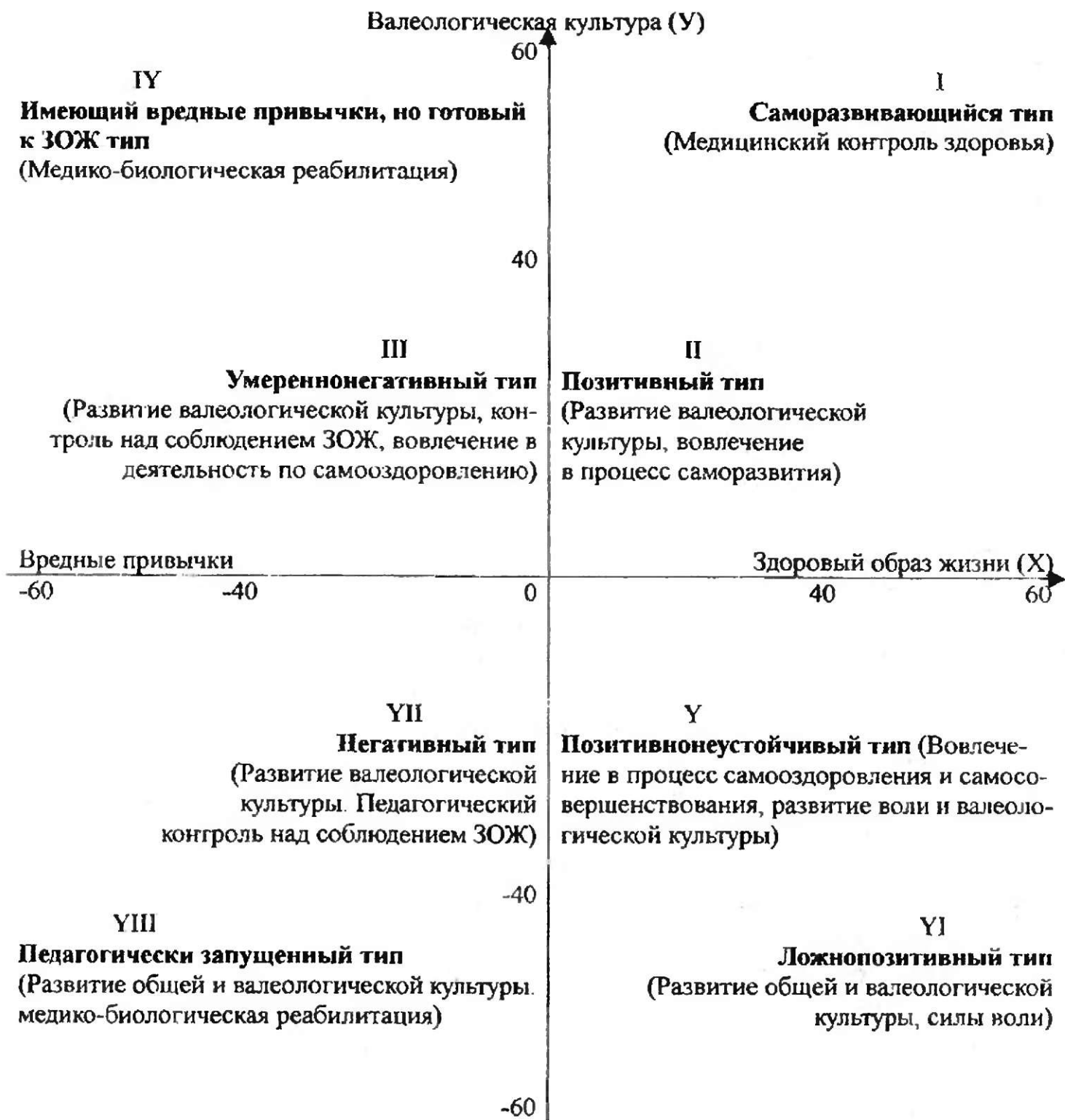


Рис. 4. Особенности ориентации на здоровый образ жизни студентов разных типов

Выявлены и ранжированы уровни ориентации студентов на ЗОЖ.

Первый уровень. Студент самостоятельно и в отсутствие педагогического контроля ведет ЗОЖ, активно и регулярно занимается оздоровлением. На этом уровне ориентации находятся I и II типы.

Второй уровень. Студент имеет развитую валеологическую культуру и духовность, но в силу сложившихся привычек ведет нездоровый образ жизни. На этом уровне ориентации находятся III и IV типы.

Третий уровень. Студент ведет ЗОЖ, но, оказавшись без педагогического контроля, может совершать поступки, нарушающие правила ЗОЖ. На этом уровне ориентации находятся Y и YI типы.

Четвертый уровень. Студент имеет низкую общую и валеологическую культуру, противодействует требованиям окружающих соблюдать им ЗОЖ, его поведение не соответствует ЗОЖ. На этом уровне ориентации находятся VII и VIII типы студентов.

Критериями готовности студентов к ЗОЖ являются:

- приоритетное положение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности;
- осознанная цель вести ЗОЖ;
- позиция «взрослого» по отношению к своему здоровью;
- желание самосовершенствоваться;
- повышенный интерес к валеологической информации;
- выраженность деятельности по самооздоровлению, о чем можно судить по соблюдению студентом ЗОЖ.

Установлены базовые механизмы ориентации студентов на ЗОЖ:

- обучение здоровому образу жизни;
- воспитание здорового образа жизни;
- самооздоровление (самосовершенствование и самовоспитание).

Выявлены закономерности ориентации студентов на ЗОЖ.

I. Ориентация студентов на ЗОЖ идет через развитие их психолого-педагогической и валеологической культуры, прежде всего:

- через развитие духовно-нравственной культуры;
- при наличии целей и смысла в жизни;
- гармоничности ценностной структуры, в которой гуманистические ценности занимают приоритетные места, желательно при этом, чтобы ценность «здоровье» в ценностной структуре личности студента занимала 1-3 место;
- при наличии интереса к процессам самосовершенствования, саморазвития и самооздоровления;
- при наличии целевых установок на процессы саморазвития;
- при развитии воли;
- при развитии «взрослой» психологической позиции студента по отношению к процессам саморазвития и самооздоровления.

II. Ориентация на ЗОЖ идет через соблюдение студентом ЗОЖ и практическое самосовершенствование:

- при постепенном ослаблении контроля со стороны педагогов;
- через процессы самоограничения удовольствий, разрушающих здоровье и, прежде всего, при отказе от вредных привычек;
- при комплексности и систематичности соблюдения ЗОЖ: рациональном питании, физической активности и т.д.

III. Ориентация студентов осуществляется более эффективно педагогами, имеющими высокий уровень валеологической культуры.

На основе всего этого разработан проект организации процесса педагогической ориентации студентов на ЗОЖ с описанием алгоритма деятельности педагога и студента на основных его этапах. Он представлен на схеме. (Рис. 5.)



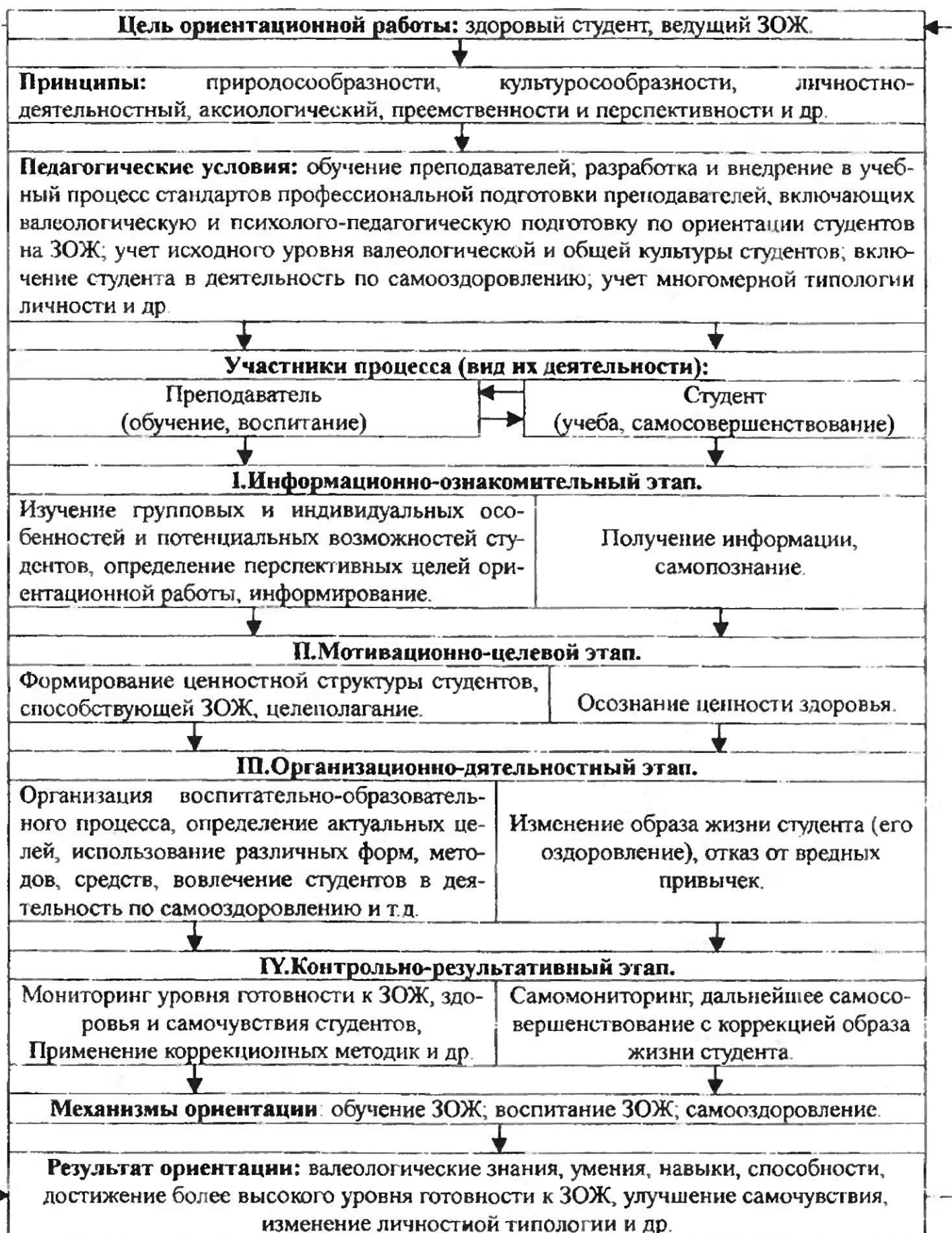


Рис. 5. Процесс педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни



7. Разработаны новые теоретические положения по проблемам профилактики вредных привычек и сохранения здоровья студентов и их приложения к практике.

Установлен рейтинг причин появления вредных привычек у студентов, включая причины развития наркомании, алкоголизма, пристрастия к табаку и т.д.:

- I) низкий уровень развития духовной культуры;
- II) антисоциальный образ жизни семьи;
- III) любопытство;
- IV) стремление быть членом референтной (значимой) группы;
- V) склонность к подражанию;
- VI) стремление казаться «взрослым».

Перечислены другие причины появления вредных привычек у молодежи. Выявление этих причин позволило предложить эффективные меры профилактики. На основе наиболее действенных психолого-педагогических методик реабилитации личности, разработанных разными исследователями, предложены новые авторские методы коррекции негативных состояний личности. Разработаны технологические приемы, позволяющие сформировать у студентов ценность «здоровье» и потребность его сохранения, что существенно повышает эффективность ориентации студентов на ЗОЖ.

Экспериментально получены новые признаки и достоверные знания, имеющие значение для сохранения здоровья студентов. Вскрыты основные причины, разрушающие здоровье студентов в вузе. Выявлена структура заболеваемости и жалоб на самочувствие студентов, которая в последнее время претерпела изменения за счет воздействия нервно-эмоционального фактора. У студентов на первом месте по количеству жалоб стоит нервная система, второе место занимает сердечно-сосудистая, третье место - дыхательная система. Такая структура жалоб на самочувствие привела к идее выявления стрессогенных для студентов факторов. Это некоторые личностные качества педагогов, их недостаточная валеологическая и психолого-педагогическая подготовка, социальные факторы и т.д. Обнаружены достоверные корреляции основных факторов ЗОЖ студентов с их самочувствием и здоровьем. Это, прежде всего, корреляции между социально-психологическими факторами и состоянием здоровья студентов. Оказалось, что социальный статус и материальное положение коррелируют с нарушениями в опорно-двигательном аппарате, с патологиями дыхательной, выделительной, зрительной систем. Материальное положение отрицательно коррелирует с нарушениями в кровеносной системе. Было обнаружено, что студенты-оптимисты менее подвержены заболеваниям пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Есть корреляции стрессовых показателей с самочувствием, активностью, настроением, желанием работать, зависимость показателей стресса от материального положения, состава семьи испытуемого и т.д. На основе выявления корреляций между личностными и профессиональными качествами педагога и самочувствием обучаемых построена валеологическая модель преподавателя. Показана тенденция в осознании смысла жизни студентами и то, как смысл жизни соотносится с их самочувствием. Выделено 4 категории сту-

дентов - каждая со своим смыслом жизни и самочувствием. При этом наибольшее количество студентов видит смысл жизни в обретении счастья: семейного и в любви. Большое количество студентов видит смысл в получении удовольствий и различных благ от жизни. Самое хорошее самочувствие у студентов с альтруистическим смыслом жизни, самое плохое при его полном отсутствии.

Выделены и ранжированы барьеры, препятствующие самооздоровлению студентов:

- 1) низкий уровень готовности студента к ЗОЖ;
- 2) негативный пример со стороны педагогов, родителей или друзей;
- 3) недостаточное внимание со стороны педагогов и родителей;
- 4) негативное влияние средств массовой информации;
- 5) слабое развитие волевых качеств у студентов;
- 6) плохая валеологическая осведомленность студентов.

Выявлен уровень валеологической культуры и осведомленности студентов по таким вопросам, как наркомания, питание и т.д. Он отличается у студентов разных курсов и факультетов.

8. Определено, что наибольшее влияние на развитие готовности к ЗОЖ оказывают: общий уровень культуры, духовность студентов, высокая валеологическая культура педагога. Повышают готовность к ЗОЖ вузовские дисциплины, развивающие общую культуру и духовность студентов. Поэтому при воспитании готовности студентов к ЗОЖ необходимо совершенствовать их образ жизни, а также прививать общую и валеологическую культуру, необходима также специальная психолого-педагогическая и валеологическая подготовка педагогов. Валеологическая же культура зависит, прежде всего, от уровня духовности, поэтому необходимо особо уделять внимание не только проблеме физического, но и духовного воспитания и развития личности студента. В результате функционирования целостной системы ориентации студентов на ЗОЖ в Казанском государственном университете и применения инновационных технологий в экспериментальных группах достигнут более высокий уровень готовности студентов этого вуза к ЗОЖ. (Рис. 7, 8.)

#### **Теоретическая значимость результатов исследования.**

Конкретизированы и расширены представления о применении в педагогике ее основных принципов: природосообразности, культуросообразности, личностно-деятельностном, аксиологическом, преемственности, перспективности и др. с целью педагогической ориентации студенческой молодежи на ЗОЖ.

Предложена целостная система педагогических условий, совершенствующих процесс ориентации студентов на ЗОЖ. Исследования показывают, что специальным образом организованные занятия позволяют студентам сформировать ценностную структуру, способствующую отказу от вредных привычек и сохранению здоровья. Педагогическая ориентация направлена на стимулирование и активизацию механизмов «самости»: самопознания, самоопределения, самокоррекции и восхождения личности на более высокий уровень готовности студентов к ЗОЖ. Гарантия качества педагогической деятельности обеспечивается переходом педагогического стимулирования в устойчивую и содержательную самоориентацию личности на ЗОЖ.

Разработана авторская концепция системно-целевого стимулирования процесса ориентации студентов на ЗОЖ, которая включает в себя принципы, условия и факторы этого процесса. Это возможно при осуществлении определенных воздействий на ценностно-потребностную структуру и на процессы самосовершенствования личности. Ценность здоровья в системе ценностей студента должна быть выведена на приоритетные места, а в процессе самосовершенствования должна быть, прежде всего, задействована духовно-нравственная сфера личности. Далее студентам необходимо прививать навыки соблюдения ЗОЖ.

В понятие «здоровый образ жизни» можно включить «систему поведенческих стереотипов, способствующих сохранению здорового долголетия». Вместе с тем, разные стороны образа жизни связаны со здоровьем, например, двигательная активность, поведение, особенности питания и т.д. Для определения базовых компонентов ЗОЖ, влияющих на здоровье студентов, были установлены факторы и барьеры преодоления студентами вредных привычек, а также стрессогенные факторы обучения студентов в вузе.

### **Практическая значимость исследования.**

Спроектирована инвариантная модель системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ, которая практически применима как для гуманитарных, так и технических вузов и университетов. Компонентный состав системы представлен на схеме (Рис. 3.).

Построена модель готовности личности к ЗОЖ. В методических пособиях даны конкретные педагогические рекомендации по развитию недостающих ее элементов.

Разработан и внедрен комплекс учебно-методических пособий и пакет методик, позволяющих диагностировать и развивать готовность студентов к ЗОЖ. По материалам исследований подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации для преподавателей, а также спецкурс «Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни».

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается методологической основой исследования, соответствием его результатов с требованиями, предъявляемыми к современным педагогическим исследованиям, использованием адекватных предмету исследования и поставленным задачам исследования методов, проверкой их на надежность, достоверность; применением современных компьютерных программ статистической обработки результатов исследования, репрезентативностью объема выборки участников исследований и экспериментов.

**Апробация результатов**, полученных в ходе исследования, осуществлялась путем публикаций и участия в научных конференциях: «Развитие творческой личности в условиях непрерывного образования» (Казань, 1990г.); «Новые технологии обучения, диагностики и саморазвития творческой личности» (Казань, 1993г.); «Экологическое образование» (Казань, 1993г.); «Валеология: проблемы и перспективы развития» (Ижевск, 1998г.); «Кадровая политика в условиях трансформационной экономики» (Набережные Челны, 1999г.); «Проблемы педагогики творческого саморазвития личности и педагогического мониторинга» (Казань, 1998г.); «Международная конференция, посвященная 50-летию факуль-



тега физической культуры КГПУ» (Казань, 1999г.); «Здоровье школьников и студентов. Методы оценки, профилактические и реабилитационные технологии» (Владимир, 2000г.); «Современная молодежь: образ жизни» (Казань, 2000г.); «Философские и психолого-педагогические проблемы современного высшего образования» (Кисловодск, 2001г.); «Современные проблемы социальной психологии» (Пенза, 2001г.); «Экология - образование, наука и промышленность» (Белгород, 2002г.); «Образовательное пространство «Школа - ВУЗ»: модели адаптации и взаимодействия на рынке образовательных услуг» (Казань, 2002г.); «Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования» (Казань, 2001-2002г.) и др.

Результаты исследования апробированы и внедрены в учебных заведениях г.Казани, Набережных Челнов и Бугульмы (в Казанском государственном университете им. В.И. Ульянова-Ленина, Казанском государственном техническом университете им. А.Н. Туполева, Казанской академии ветеринарной медицины, школе №126, лицее №33 и др. школах и вузах республики Татарстан). По материалам исследования прочитаны лекции:

- школьным учителям по психологии здоровья на базе кафедры физиологии человека и животных Казанского государственного университета;
- школьным учителям г. Казани по проблеме педагогической ориентации учащихся на ЗОЖ;
- вузовским преподавателям по теме «Психология здоровья» в Казанском государственном университете им. В.И. Ульянова-Ленина на ФПК;
- студентам филиала Казанского государственного университета по курсу «Валеологии и основ медицинских знаний» в Набережных Челнах. Был также проведен семинар для преподавателей этого филиала по повышению их квалификации.

Материалы исследования докладывались на заседаниях «круглого стола» валеологического совета Казанского государственного университета и использованы при разработке концепции воспитания студентов Казанского государственного университета.

Материалы исследования использовались в создании межвузовской программы: «Профилактика наркомании и ориентация на ЗОЖ студентов республики Татарстан». По результатам исследования разработан и внедрен в учебный процесс авторский вариант спецкурса «Безопасность жизнедеятельности» для студентов Казанского государственного университета. На основе материалов диссертационного исследования были опубликованы три монографии: «Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни», «Ориентация старшеклассников и студентов на ЗОЖ» и «Проблемы антинаркотического воспитания молодежи», а также ряд учебно-методических пособий для педагогов средней и высшей школы.

Автор исследования участвовала в выполнении гранта «Разработка модели системы воспитания в высших учебных заведениях (на опыте Казанского государственного университета) по разделу «Научно-методическое обеспечение развития воспитания в системе образования» и в программе Поволжского отделения РАО «Духовное здоровье и творчество в системе качества образования».

## **Основные положения, выносимые на защиту.**

Педагогическая система ориентации студентов на ЗОЖ – это система организации процесса обучения и воспитания, включающая в себя взаимосвязанные компоненты: цели, принципы, содержание, формы, методы и т.д., направленные на развитие и саморазвитие у студентов готовности вести ЗОЖ.

Понятие педагогической ориентации студентов на ЗОЖ - это система педагогической деятельности по проектированию и реализации целей, принципов, условий, средств и методов и форм обучения и воспитания, которые способствуют повышению уровня готовности студентов вести ЗОЖ. С другой стороны, это процесс личностного саморазвития и самооздоровления студента.

### Критерии готовности студента к ЗОЖ:

- приоритетное положение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности студента;
- наличие у студента осознанной цели вести ЗОЖ;
- позиция «взрослого» у студента по отношению к своему здоровью;
- желание студента самосовершенствоваться;
- интерес студента к валеологической информации;
- выраженность деятельности по самооздоровлению у студента, о чем можно судить по соблюдению им ЗОЖ.

Типология студентов по готовности вести ЗОЖ. Следует выделить определенные типы студентов, по-разному ориентирующихся на ЗОЖ. Классификация осуществляется по выраженности качеств, способствующих процессам самооздоровления и ориентации личности на ЗОЖ.

1. Самооздоравливающийся тип.
2. Позитивный тип.
3. Умереннонегативный тип.
4. Имеющий вредные привычки, но готовый к ЗОЖ тип.
5. Позитивнонеустойчивый тип.
6. Ложнопозитивный тип.
7. Негативный тип.
8. Педагогически запущенный тип.

### Уровни ориентации студентов на ЗОЖ.

Первый уровень. Студент самостоятельно и в отсутствие педагогического контроля ведет ЗОЖ, активно и регулярно занимается оздоровлением. На этом уровне ориентации находятся I и II типы.

Второй уровень. Студент имеет высокую валеологическую культуру, но в силу сложившихся привычек ведет нездоровый образ жизни. На этом уровне ориентации находятся III и IV типы.

Третий уровень. Студент ведет ЗОЖ, но, оказавшись без педагогического контроля, может совершать поступки, нарушающие правила ЗОЖ. На этом уровне ориентации находятся V и VI типы.

Четвертый уровень. Студент имеет низкую общую и валеологическую культуру, противодействует педагогическим усилиям, направленным на воспитание у него потребности в ЗОЖ, при этом его поведение не соответствует ЗОЖ. На этом уровне ориентации находятся VII и VIII типы.



Готовность студента вести ЗОЖ предполагает наличие высокой валеологической культуры, а также практическое соблюдение ЗОЖ, так как структурными компонентами готовности личности к ЗОЖ являются высокая валеологическая культура и ЗОЖ. Готовность студента к ЗОЖ - это результат процесса его педагогической ориентации на ЗОЖ.

Понятие «валеологическая культура студента» - это уровень культуры самосохранения здоровья. Ее определяют ценности студента, отношение к собственному здоровью, уровень духовности, развитие волевых качеств, валеологических умений, способностей и т.д.

Понятие «ЗОЖ студента». Это система поведенческих стереотипов, способствующих сохранению и укреплению здоровья студента. Для выявления компонентов ЗОЖ студента были выявлены причины болезней и рассмотрены условия долголетия человека.

Компоненты ЗОЖ студента (факторы, влияющие на здоровье). Долголетие и здоровье человека по данным разных исследователей зависит от его генетических особенностей, от здравоохранения, от факторов окружающей среды и от образа жизни. Выделены и ранжированы компоненты образа жизни, способствующие сохранению здоровья студента.

1. Практика духовного самосовершенствования.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Рациональное питание.
4. Соблюдение определенных гигиенических (в том числе психогигиенических) норм.
5. Оптимальное сочетание работы и отдыха.
6. Двигательная активность и физическое самосовершенствование.
7. Закаливание.

На основе анализа значимости факторов долголетия выделен приоритетный фактор здоровья: «здоровый образ жизни». Здоровье человека в большей мере зависит от образа жизни и, в меньшей мере, от генетики, экологии и здравоохранения. Это уже было показано ранее другими авторами. Выявлены компоненты основного фактора, определяющего продолжительность жизни.

Условия ориентации студентов на ЗОЖ, выделенные и систематизированные на основе анализа факторов ЗОЖ студента. Каждому «фактору долголетия» соответствуют свои условия ориентации студентов на ЗОЖ.

Для повышения уровня духовности должен стимулироваться и мотивироваться процесс самосовершенствования студентов. Условие - ориентирование на духовно-нравственное самосовершенствование.

Профилактическая и реабилитационная работа со студентами относительно вредных привычек способствует отказу от них. Условие - своевременность проведения профилактической и реабилитационной работы.

Информирование относительно правильного питания, организация и контроль над ним, составление правильного меню для студентов способствуют правильному питанию. Условие - обеспечение полноты информации о питании и качественного контроля за соблюдением принципов правильного питания.

Контроль со стороны педагогов, медперсонала, самих студентов за соблюдением определенных гигиенических норм способствует их соблюдению. С целью оптимального сочетания работы и отдыха студентов необходимо обеспечить определенное сочетание учебной работы и отдыха. Условием является устранение учебных перегрузок со стороны педагогов, а также контроль досуга молодежи.

Физическое развитие молодежи требует обеспечения определенного уровня двигательной активности, мотивирования и стимулирования процесса физического самосовершенствования студентов. Мотивирование к проведению закаляющих процедур способствует закаливанию молодежи.

Соблюдению психогигиены способствует обучение студентов правилам психогигиены, которые предполагают:

- обретение смысла жизни;
- сохранение жизненного оптимизма и эмоционального равновесия;
- осознанность и самостоятельность в выборе оздоровительной программы;
- расширение и углубление социальных контактов с окружающими;
- повышение уровня образования и профессиональной квалификации;
- ориентация студента на совершение добрых дел;
- разумность желаний.

Важным условием повышения готовности студентов к ЗОЖ является развитие валеологической культуры самого педагога и совершенствование педагогического процесса. Это специальное обучение преподавателей, предполагающее подчинение содержания и технологии повышения квалификации преподавателей потребностям практики при интеграции базовой и валео-педагогической подготовки. Для этого должны быть разработаны и внедрены в учебный процесс стандарты профессиональной подготовки преподавателей в соответствии с требованиями обучения и сохранения здоровья студентов. Создание позитивной установки преподавателя на воспитание потребности студента вести ЗОЖ. Это возможно, если производится отбор и профорientация студентов на преподавательскую деятельность на разных этапах их обучения. Отведение специального времени на проведение занятий по воспитанию культуры ЗОЖ, на которых проводится валео-педагогическая работа. Усиление межпредметных связей, способствующих формированию потребности вести ЗОЖ у студентов. Обеспечение соответствия содержания и сложности процесса обучения возможностям и потребностям студентов.

Педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ должна соответствовать их готовности, и вести ее следует в соответствии с типологией студентов.

#### Педагогические закономерности ориентации студентов на ЗОЖ

1. Ориентация студентов на ЗОЖ происходит через развитие валеологической культуры и, прежде всего:

- через развитие общей духовной культуры;
- при наличии высоконравственного смысла жизни;
- при гармоничном развитии ценностной структуры личности, в которой общественные и гуманистические ценности занимают первые места, желательно при этом, чтобы ценность «здоровье» в ценностной структуре личности занимала

1-3 место;

- при наличии интереса к процессам самосовершенствования, саморазвития и самооздоровления;
- при наличии целевых установок на процессы саморазвития;
- при развитии воли;
- при развитии взрослой позиции студента по отношению к процессам саморазвития и самооздоровления.

2.Ориентация студента на ЗОЖ идет через соблюдение им ЗОЖ и практическое самосовершенствование:

- при постепенном ослаблении контроля со стороны педагогов;
- через процессы самоограничения удовольствий, разрушающих здоровье и, прежде всего, при отказе от вредных привычек;
- при комплексности и систематичности соблюдения ЗОЖ: рациональном питании, физической активности и т.д.

3.Ориентация студентов на ЗОЖ осуществляется более эффективно преподавателями, имеющими высокий уровень валеологической культуры.

Итак, формирование готовности к ЗОЖ предполагает стимулирование процессов духовного и физического самосовершенствования личности как студентов, так и преподавателей.

Комплекс знаний, умений и навыков педагога к проведению ориентационной работы со студентами.

1.Знания по педагогике, валеологии, психологии и медицине о ЗОЖ.

2.Умение осуществлять самооздоровление и самообразование.

3.Навыки проведения воспитательной работы со студентами.

Стрессогенные для студентов, личностные и профессиональные качества преподавателей. Это неспособность иметь обратную связь с аудиторией, низкая предметная компетенция, плохие организаторские способности, отсутствие наблюдательности, творческих способностей, нетактичность, отсутствие критической оценки своих достоинств и недостатков, отсутствие эрудиции, низкие умственные способности, избирательность в общении, высокомерие.

Другие качества характеризуют высокую валеологическую культуру преподавателя. Это педагогический такт, обратная связь с аудиторией, предметная компетенция, организаторские способности, творческие способности, критическая оценка своих достоинств и недостатков, высокая культура речи, эрудиция, высокие умственные способности, отсутствие избирательности в общении, отсутствие высокомерия, критическая оценка своих достоинств и недостатков. Наличие этих качеств дает возможность сохранять здоровье студентов.

На защиту выносятся ряд диагностических методик оценки: профессиональных и личностных качеств и умений педагога, готовности студентов к здоровому образу жизни, валеологической осведомленности относительно правильного питания, валеологической осведомленности относительно наркотиков.

**Структура работы.** Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, включает ряд формул, рисунков, таблиц, объем работы 376 с., библиографический список содержит 332 наименования, приложение 38 с.



## **Основное содержание работы.**

Во введении обосновывается актуальность исследуемой проблемы, характеризуется степень ее разработанности, сформулированы цель, объект и предмет исследования, выдвинута гипотеза, определены задачи, методы и этапы исследования, показана научная новизна, теоретическая и практическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту, раскрываются формы апробации и внедрения результатов исследования.

В первой главе «Ориентация студентов на здоровый образ жизни как педагогическая проблема» рассматриваются методологические вопросы исследования проблемы ориентации студентов на ЗОЖ. При выделении критериев готовности личности к ЗОЖ можно выделить основные компоненты этой готовности: валеологическая культура и ЗОЖ. Основными принципами в совершенствовании этих компонентов является культурологический и личностно-деятельностный. Культурологический принцип предполагает повышение общей и валеологической культуры студентов, а также самих педагогов. Личностно-деятельностный предполагает вовлечение студентов и педагогов в деятельность по самооздоровлению и самосовершенствованию, а также учет их индивидуальных особенностей и личной типологии.

В первой главе рассматриваются базовые понятия: «здоровье» и «здоровый образ жизни», понятие – «педагогическая ориентация на ЗОЖ», анализируется практическое состояние проблемы развития культуры самооздоровления студентов, приводится типология личности и особенности ее ориентации на ЗОЖ. Анализируется суть категории «здоровье». Следует отметить, что существуют разнообразные трактовки здоровья: обиходные, медицинские, философские (материалистические и идеалистические) и религиозные. Имеется тенденция синтеза научных и религиозных взглядов, а на смену соматическому понятию здоровья приходит целостный подход, поэтому в содержание понятия здоровья сейчас включают все аспекты человека как члена сложной, открытой биосоциальной системы.

Культурологический подход в ориентации студентов на ЗОЖ заключается не только в развитии общей и валеологической культуры студентов, но и в развитии этой культуры у преподавателей, поэтому раскрывается проблема необходимости валео-педагогической подготовки преподавателей вузов. В чем особенность такой подготовки? Современный вуз обеспечивает качественную подготовку преподавателя как предметника. Но умение донести материал, сохранив здоровье студента, и способность привить студенту культуру самооздоровления приобретает преподавателем не всегда. Эта проблема может быть решена с помощью специальной подготовки преподавателей, которая должна проводиться на разных уровнях системы образования: институт - ФПК - аспирантура.

В главе показано значение для здоровья образа жизни, раскрывается структура и компоненты этого главного фактора здоровья. На основе такой работы производится обоснование содержания ориентации студентов на ЗОЖ, сформулированы условия, способствующие этому процессу.



Диссертационное исследование предполагало прогностическую часть. Были выделены уровни готовности личности к ЗОЖ, связанные с самостоятельностью человека, мировоззрением, духовным и интеллектуальным развитием, здоровьем, а также со степенью освоения ЗОЖ или наличием вредных привычек.

В главе рассказывается о механизмах ориентации студентов на ЗОЖ.

Во второй главе «Теоретические основы проектирования системы педагогической ориентации студентов на ЗОЖ» раскрывается структура педагогической системы, позволяющей повысить готовность студентов к ЗОЖ. Описаны вузовские структуры, обеспечивающие ее функционирование. Раскрывается содержание компонентов системы. Элементы педагогической системы ориентации студентов на ЗОЖ представляют совокупность, которая включает в себя определенные стабильные компоненты. Цель работы системы - желательный итог ориентационной работы. Содержание ориентации - это теории, законы, явления, фактический материал, подлежащий усвоению студентами и т.д. Методы ориентации - это методы повышения готовности студентов к ЗОЖ. Средства ориентации - это учебные пособия, спортивный инвентарь, наглядные средства агитации, технические средства и т.д. Методы контроля и оценки результатов ориентации - это тестовые методы и т.д. Результаты ориентации - это знания, умения, навыки и т.д. - все, чего достигают студенты в процессе ориентационной работы. Формы организации ориентационной работы - это лекция, семинар, конкурсы, забеги и т.д. Воспитание и преподавание - деятельность преподавателей и других специалистов, осуществляющих работу по ориентации студентов на ЗОЖ в вузе. Учение и саморазвитие - деятельность студентов. Принципы ориентационной работы - это стратегические средства, которые позволяют повысить готовность студентов к ЗОЖ. Педагогические условия ориентационной работы - это педагогические факторы, способствующие повышению готовности студентов к ЗОЖ.

В третьей главе «Систематизация и выявление рейтинга значимости факторов и барьеров здоровья студентов» рассматриваются не только факторы и барьеры здоровья. Рассматриваются и условия долголетия, ибо одно с другим взаимосвязано. Ряд авторов считают, что долголетие обусловлено генами. Существует противоположное мнение. Скорее всего, в процессе воспитания от родителей детям передается стиль жизни, определяющий ее продолжительность. Поэтому, и не имея долгоживущих предков, можно прожить долго. Были выделены другие факторы, увеличивающие продолжительность жизни.

Огромное значение для долголетия имеет психогигиена. В третьей главе проанализирована психосоматическая теория – теория о взаимосвязи психики и здоровья, о воздействии на продолжительность жизни психологических установок, восприятия человека, эмоций и т.п.

Второй по значимости фактор здоровья и долголетия - питание. В главе раскрывается понятие рационального питания, рассказывается, на каких принципах оно должно основываться. Разные параметры питания влияют на продолжительность жизни человека. Это, прежде всего, калорийность. Учеными пока-

зано, что снижение калорийности питания при условии сохранения полноценности диеты увеличивает продолжительность жизни, а избыточный вес тела являются фактором риска. На продолжительность жизни влияют составные компоненты пищи, поэтому обосновывается значимость информационного состава пищи, а также необходимость разнообразия и сбалансированности пищевого рациона. В главе рассказывается о необходимой и достаточной калорийности пищи, режиме питания, об очищении организма как способе сохранения здоровья. Раскрываются основы диетического питания. Но нужно учесть главное: какой бы ни была диета, она может привести к определенному заболеванию. Так показано, что мясоеды болеют одними заболеваниями, а вегетарианцы другими. Как только человек надолго останавливается на одной диете, а значит и в собственном самосовершенствовании, начинаются болезни.

Фактор долголетия - дыхание. Многие представители оздоровительных систем Востока считают дыхание определяющим фактором долголетия.

В главе идет речь об оптимальной физической активности и закаливании. Существуют данные специалистов, что регулярные физические упражнения замедляют процесс старения, а люди, умеренно занимающиеся спортом, живут дольше массы населения в целом и по биологическому возрасту могут быть на 10-20 лет моложе сверстников, старение же ускоряется гиподинамией. На продолжительность жизни влияет гигиена отдыха, в первую очередь, гигиена сна. Исследователями обнаружено, что долгожители спят от 13 до 17 часов в сутки. Специальные воздействия также могут увеличивать продолжительность жизни. Особенно интересным представляется результат воздействия на точку «долголетия» или точку «от ста болезней».

В главе приведен сравнительный анализ систем оздоровления, созданных в различных мировых культурах и их влияния на здоровье. Основное отличие восточных систем от западных в том, что они включают много компонентов, имеют космологическую и философскую основу, требуют выполнения определенных моральных и поведенческих норм, содержат дыхательные, медитативные упражнения – все это быстро приводит к здоровью.

В главе раскрываются духовно-нравственные основы здоровья, показана необходимость духовного самосовершенствования, обоснована необходимость саморазвития и самопознания. Раскрываются причины человеческих смертей, причины старения организма. Учеными показано, что причины смерти сочетаются между собой так, что возрастная компонента смертности остается стабильной, несмотря на изменение структуры причин смерти. Причины смерти как будто «договариваются» между собой, но как это происходит, остается загадкой. Этот факт объясняет мизерный вклад здравоохранения в процесс оздоровления населения и показывает, как важен процесс самосовершенствования. Причины человеческих болезней также взаимосвязаны, поэтому устранять их надо комплексно и заниматься оздоровлением по системе, т.к., устранив одну причину, мы порождаем другую. Время от времени, нужно что-то менять в образе жизни. Так, мясной рацион питания, рекомендуется заменять вегетарианским. Механизмы старения и заболеваний различны. При выполнении опреде-

ленных техник можно затормозить какой-либо механизм, но при этом включится другой. Поэтому целесообразно соблюдение ЗОЖ и занятия по системе. Комплексная оздоровительная система - это и есть ЗОЖ. Еще древние мудрецы разработали интегральные системы предупреждения преждевременного старения. Компоненты, заложенные в эти системы, могут быть включены в схему жизни студента, это: психогигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек. При всей многоаспектности главного фактора здоровья, основой ЗОЖ должно быть духовное самосовершенствование.

Барьерами здоровья можно считать причины человеческих болезней. Нужно отметить, что медицина ищет причины болезней в основном на уровне клетки или вне организма. Но, скорее всего, в первом ряду причин заболеваний стоит психика. Проблема болезни, согласно философскому или религиозному рассмотрению, также находится на уровне психики, она происходит из ошибок, истоки которых находятся внутри самого человека. Особенно обостряет заболевания нежелание жить, отсутствие смысла жизни, отрицательные эмоции, заниженная самооценка. Существует несколько теорий возникновения болезней (медицинские, религиозные и психологические), рассматривающих разные причины болезней, но, вероятно, причины болезней взаимосвязаны, поэтому устранять их нужно комплексно.

В главе рассказывается о чрезмерных стрессах и их профилактике, о гиподинамии и физических перегрузках как факторах развития заболеваний. Анализируются ошибки питания. Представлен материал о вредных привычках и причинах их появления у молодежи, о влиянии алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье и т.д. Барьерами здоровья являются случайные половые связи и ранняя половая жизнь. Анализ барьеров здоровья дает возможность обосновать необходимость ранней профилактики неправильного поведения человека, а также конкретизировать условия и барьеры ориентации студентов на ЗОЖ. Это причины человеческих болезней, причины неправильного поведения человека и т.п. Устранение основных барьеров здоровья и причин заболеваний в вузе будет способствовать ориентации студентов на ЗОЖ.

Четвертая глава «Психолого-педагогические условия коррекции и самокоррекции здоровья студентов» раскрывает систему педагогических условий и способов, совершенствующих процесс педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. Разъясняется принцип ориентации через осознание жизненных целей и ценностей, а также специфика подхода к формированию ценности здоровья. Рассказывается о способах предупреждения отклонений в функциональных состояниях студентов, вызванных стрессами, в том числе психогенными. Педагог может предложить студентам построить философию здоровья на психологических правилах, которые были выделены на основе выявления влияния различных психологических факторов на здоровье человека.

В главе рассказывается о валео-педагогической коррекции питания молодежи, о совершенствовании физического воспитания, предлагаются педагогические рекомендации студентам по созданию комплексных программ оздоровле-



ния. Рассматривается педагогическое решение проблем с вредными привычками: способы профилактической и реабилитационной работы относительно вредных привычек. Разбираются вопросы сексуального воспитания как способа предотвращения поведения, рождающего болезни. Способом ориентации молодежи на ЗОЖ является ориентация семейного воспитания на ЗОЖ.

В пятой главе «Экспериментальная проверка эффективности системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни» обсуждаются результаты, подтверждающие эффективность ориентации студентов на ЗОЖ. Там, где есть экспериментальные доказательства, показаны корреляции конкретных свойств со здоровьем.

В главе разбираются особенности методов исследования проблемы. Проанализирована проблема отбора методик, описывается кластерный, факторный и корреляционный анализ, которые были применены для статистической обработки результатов. Подобраны методы для выявления определенных свойств с обоснованием их адекватности в каждом случае. Каждое свойство изучаемых аспектов должно быть четко определено и обеспечено валидным методом исследования, позволяющим, избежать субъективизма интерпретации. В работе рекомендован пакет адекватных тестов для изучения различных свойств личности студентов с учетом современных достижений психологии, педагогики, валеологии и математической статистики.

В работе изучалось состояние здоровья студентов. Выявлены функциональные нарушения в различных системах организма, а также конкретные заболевания студентов разных факультетов. Выяснилось, что структура заболеваемости студентов разных факультетов отличается. У студентов на первом месте по количеству жалоб стоит нервная система, второе место занимает сердечно-сосудистая, третье место - дыхательная. Структура жалоб на самочувствие показывает, что в вузе главным фактором, разрушающим здоровье студентов, является психогенный стресс. Поэтому в работе изучались показатели стресса в учебном процессе, а также проблема устойчивости к стрессам.

Стрессовым показателем является уровень тревоги. Исследовалось влияние тревожности и ситуативной тревоги, а значит и стресса, у обучаемых на некоторые признаки, определяющие успешность учебной деятельности и здоровье. Выявлялись корреляции стрессовых показателей с определенными параметрами: самочувствием, активностью, настроением, желанием работать, умственной напряженностью, временем реакции, ошибками в искусственно созданной стрессовой ситуации; выявлялась зависимость показателей стресса от материального положения и состава семьи, пола испытуемого и т.д. Изучалась динамика стрессовых показателей в каникулы и во время учебного года, а также их изменение в течение недели. Полученные результаты подтверждают усугубление стрессовых состояний по всем показателям тревоги к концу учебной недели и в учебном году, по сравнению с каникулами. Поэтому при организации учебного процесса необходимо учитывать устойчивость к стрессам, а также влияние ситуативной тревоги и личностной тревожности на результаты учебной деятельности. Это предполагает оптимизацию учебных нагрузок и индивидуаль-



ный подход. Устранению чрезмерных стрессов способствует диагностика и коррекция личностных и профессиональных качеств педагога.

Изучались личностные и профессиональные качества преподавателей, которые могут быть стрессогенными для студентов. Была составлена психологическая модель преподавателя вуза, из которой выделены качества преподавателя, являющиеся стрессогенными, а также качества преподавателя, обладающего высокой психологической культурой. На первые места студенты ставят: спокойствие и демократический стиль общения, доступность и эмоциональность в изложении материала, а также ум, эрудицию, юмор, доброту и справедливость. Важным для преподавателя качеством оказывается приятный внешний вид. Если рассматривать различия в предпочтении качеств преподавателей студентами технических и нетехнических вузов, оказывается, что студенты технического вуза ставят на первое место спокойствие, на втором месте - способность объяснить материал (логичность в изложении материала). На третьем месте - демократический стиль общения (способность преподавателя встать на место студента). Студенты нетехнических вузов на первое место ставят демократический стиль общения, на второе - спокойствие, на третье - приятный внешний вид преподавателя (опрятность преподавателя, внешние данные, стиль и манеру одеваться). С целью устранения негативного воздействия личностных качеств педагога на здоровье и процесс обучения студентов должен осуществляться отбор и специальная подготовка кандидатов к педагогической деятельности, преподаватель должен быть вовлечен в процесс духовного самосовершенствования и самооздоровления.

Состояние студента на занятии было сопоставлено с качествами преподавателя, проводящего занятие. Было выявлено, что отметка дает положительную корреляцию с активностью, настроением и умственной напряженностью. Чем выше творчество преподавателя, тем ниже умственная напряженность студентов. Удовлетворенность от занятия у студентов выше при наличии желания работать, при высокой активности и хорошем самочувствии. Удовлетворенность выше при наличии у преподавателя организаторских способностей, но при отсутствии избирательности в общении. Желание студента работать на занятии коррелирует с удовлетворенностью прошедшим занятием, наличием у преподавателя обратной связи с аудиторией, наблюдательности, приятного внешнего вида, проявлений творчества. Настроение студента зависит от его самочувствия и активности, от организаторских способностей преподавателя, его педагогического такта и творчества, проявленного на занятии, от обратной связи с аудиторией, наличия у преподавателя критической оценки своих достоинств и недостатков. Активность студента зависит от его самочувствия и настроения, от удовлетворенности прошедшим этапом, от умственной напряженности. Самочувствие связано с настроением и умственной напряженностью, оно зависит и ухудшается при наличии у преподавателя избирательности в общении и прямо пропорционально культуре речи, уму и эрудиции преподавателя, а также зависит от выставяемой оценки. Факторный анализ позволил выделить качества, наиболее значимые и отличающие одного преподавателя от другого. Это орга-

низаторские способности, творчество, обаяние, обратная связь с аудиторией, педагогический такт, приятный внешний вид. Более всего отличаются студенты у разных преподавателей по настроению, самочувствию и активности на занятии. Активность же и настроение более всего зависят от организаторских способностей преподавателя. С помощью корреляционного анализа выяснено, что излишняя строгость может быть вызвана высокомерием, организаторские способности выше у творческих преподавателей, педагогический такт обусловлен критической оценкой преподавателем своих достоинств и недостатков, высокомерие вызвано избирательностью в общении. Были выделены качества преподавателей, являющиеся стрессогенными для студентов, а также качества, характеризующие высокую психологическую культуру преподавателя. Результаты представлены в виде диаграммы. (Рис. 6.)

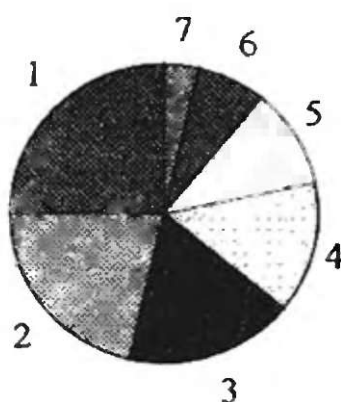


Рис. 6. Качества педагога, имеющие достоверные корреляции с активностью, самочувствием и настроением студентов

Пояснение к рисунку

1. Педагогический такт
2. Культура речи
3. Творчество в работе
4. Критическая оценка своих достоинств и недостатков
5. Предметная компетентность
6. Организаторские способности
7. Обратная связь с аудиторией

Чтобы уменьшить стресс при организации учебного процесса, педагогам нужно учитывать структуру потребностей студентов. В главе анализируется структура потребностей студентов. Деятельность преподавателя должна соответствовать потребностям студентов, связанным с обучением, так как они являются пусковым механизмом учебной деятельности и формируют цели этой деятельности. В учебной деятельности студент удовлетворяет часть своих потребностей, если этого не происходит, то процесс обучения его не устраивает, возникают стрессовые состояния, приводящие к заболеваниям.

Исследованы потребности студентов Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева и Казанской государственной академии ветеринарной медицины. Выявлены следующие особенности:

- на первом месте по неудовлетворенности группа потребностей в самовыражении;
- на втором месте группа материальных потребностей;
- на третьем месте группа потребностей в признании.

Если рассматривать различия между студентами технического университета и ветеринарной академии по данным потребностям, то группа материальных потребностей у студентов ветеринарной академии более выражена и входит в зону неудовлетворенности, у студентов технического университета - в зону частичной неудовлетворенности. Выше у студентов ветеринарной академии оказывается уровень потребностей в признании. У студентов ветеринарной академии группа потребностей в безопасности и группа потребностей в социальных отношениях находятся на одном уровне. На первом месте стоит стремление быть понятым другими (в зоне неудовлетворенности); на второе место вышли три потребности: обеспечение будущего, обеспечение своего положения влияния, потребность заниматься делом, требующим полной отдачи. У студентов технического университета на первом месте желание быть понятым другими, потребность в новизне - на втором месте (в зоне неудовлетворенности). Студенты технического университета характеризуются наличием неудовлетворенной потребности в самовыражении - деле, требующем полной отдачи, и стремлении к новизне. Для удовлетворения этих потребностей в вузе преподавателю рекомендуется применять творческий подход в обучении. Этому способствует новизна преподаваемого материала, интересные формы преподнесения информации и т.д. Удовлетворение потребности заниматься делом, требующим полной отдачи, возможно за счет вовлечения студентов в научно-исследовательскую деятельность, занятия в спортивных секциях и т.п. Эта деятельность обеспечит и удовлетворение потребности в стремлении к новизне. Студенты жаловались, что они не имеют возможности выразить себя, что преподаватели подавляют их своей авторитарностью. Это выражается также в наличии у студентов обоих вузов высокой потребности быть понятыми другими. Эта потребность относится к группе социальных потребностей. Хотя суммарно (за счет стремления иметь хороших собеседников и потребности иметь теплые отношения с людьми, которые оказываются у студентов удовлетворенными), эта группа не вышла в зону неудовлетворенности. У студентов ветеринарной академии эта потребность вышла в зону частичной неудовлетворенности. Стремление быть понятыми другими может удовлетворяться демократичностью преподавателя. Итак, деятельность преподавателей должна соответствовать доминирующим потребностям студентов: потребности в самовыражении и признании.

В пятой главе приводятся результаты исследования влияния социальных факторов на здоровье студентов, которые могут вызвать чрезмерные стрессы и разрушать здоровье. Изучена структура социально-психологических факторов, влияющих на здоровье студентов Казанского государственного университета



им. В.И. Ульянова-Ленина (использовалась 10-балльная шкала оценок). Студенты всех исследованных факультетов высоко оценивают свой социальный статус и оптимизм (среднее значение – 8 баллов), хуже оценивается материальное положение – оценка 6 баллов. Выше всех оценивают свое положение студенты юридического факультета (социальный статус – 9 баллов, материальное положение – 7 баллов, оптимизм – 8 баллов). Среднее положение занимают оценки студентов филфака и биофака. Наименее комфортно себя чувствуют студенты математического факультета и физфака. Студенты физфака ниже оценивают свой оптимизм – 6 баллов (хотя это значение выше среднего уровня). Выявлены корреляции между социально-психологическими факторами и заболеваниями студентов. Кластерный анализ показал, что наиболее близкими по социальным характеристикам явились биофак и филфак. Больше всего от данных факультетов отличались юридический факультет и физфак.

Снятию стрессов способствует оптимальная физическая нагрузка. В главе приводятся данные о влиянии двигательной активности на самочувствие и некоторые показатели процесса обучения. Выявлялись связи между здоровьем, двигательной активностью и эффективностью процессов обучения. Получены следующие результаты: состояние здоровья достоверно коррелирует с субъективным самочувствием, ситуативной тревогой, материальным положением семьи. Слабое здоровье является причиной ухудшения субъективного самочувствия и повышает уровень ситуативной тревоги в стрессовой ситуации. Поэтому преподавателю необходимо учитывать то, что студент со слабым здоровьем в стрессовой ситуации сильнее волнуется, что отягощает его самочувствие. Изучение проблемы стрессоустойчивости показало, как важно учитывать индивидуальные особенности студентов со слабым здоровьем.

В работе выявлялась валеологическая осведомленность студентов, которая должна стать основой валео-педагогической работы. Воспитание должно проводиться на диагностической основе. Необходимо выявлять уровень готовности студента к ЗОЖ, оценивая образ жизни, который он ведет. Выявив индивидуальные особенности, можно воздействовать на структурные элементы ЗОЖ, применяя методы эффективные для выявленного уровня.

Исследовалась осведомленность студентов относительно наркотиков. Обнаружены причины широкого распространения этой пагубной привычки среди молодежи. Выявлено, что 95% студентов считают наркоманию болезнью. В том, что наркоманы виноваты сами, никто не сомневается. Признались в том, что пробовали наркотики один или несколько раз, - 16,5% студентов. Но никто из студентов не считает себя наркоманом. Ниже среднего оценивается студентами возможность излечения от наркомании. Студенты плохо информированы о способах и стоимости лечения. Многие не знают, как оказывать первую помощь при отравлении наркотиками. Но все опрошенные студенты оценивают свою волю выше среднего, полагая, что смогут отказаться от вредной привычки. Этот факт показывает, как легкомысленны студенты и как важна профилактическая работа с ними.



Главным фактором, способствующим алкоголизму и наркомании, студенты считают наличие в семье алкоголика или наркомана. У 52,3% опрошенных среди знакомых, друзей и родственников есть наркоманы. 40% студентов приходилось близко общаться с людьми, употребляющими наркотики. Менее значимые факторы: пережитое насилие, общение с друзьями-наркоманами, доступность наркотиков и разлад в семье.

Необходимо отметить, что опрошенными были студенты, посещающие лекции, а это прилежные студенты. Степень распространения наркомании в вузах может быть большей, чем это представлено в данном обзоре, а уровень осведомленности об опасностях, которые несут наркотики, ниже. На настоящий момент наркомания является большой угрозой для молодежи, так как 1/3 студентов получали предложение попробовать наркотики, и хотя почти все студенты считают наркоманию болезнью, 1/6 студентов наркотики пробовали. Наиболее опасны в плане развития наркомании престижные факультеты вуза.

Выявлялась осведомленность учащихся и студентов о культуре питания. Оценивалось соблюдение принципов рационального питания, ошибки в питании и состояние пищеварительной системы. Оказалось, что студенты признают важность рационального питания для здоровья. Состояние пищеварительной системы оценивается в среднем на 7,3 балла из 10-ти возможных баллов. В структуре нарушений по сравнению другими системами организма пищеварительная система занимает третье место. При этом студенты предъявляют меньше жалоб на ее состояние, чем старшеклассники. Было установлено, что питание студентов более рационально, чем питание учащихся, так как они имеют большую информационную осведомленность, но студенты бывают чрезмерно увлечены модными диетами, что может наносить ущерб здоровью. Такой вывод требует лучшего информирования студентов.

Выявлялся смысл жизни, жизненные цели студентов и то, как они соотносятся с самочувствием. Самочувствие студентов оценивалось по 10-балльной шкале. Самая низкая оценка самочувствия - 4 балла, самая высокая - 10 баллов, поэтому средняя оценка самочувствия - 7 баллов. Мы выделили 4 категории студентов - каждая со своим смыслом жизни и самочувствием. Оказалось, что наибольшее количество студентов видят смысл жизни в обретении счастья: семейного или в любви. Большое количество студентов видят смысл в получении удовольствий и различных благ от жизни. Самое хорошее самочувствие у студентов с альтруистическим смыслом, самое плохое при его полном отсутствии.

Одним из способов ориентации студентов на ЗОЖ является формирование ценностной структуры, способствующей соблюдению ЗОЖ. Поэтому в данном исследовании выявлялась структура ценностей студентов. Она отличается от структуры ценностей школьников, хотя в структуре ценностей молодежи ценность «здоровье» занимает одно из первых мест. Отличается структура ценностей у студентов разных вузов.

На первом месте у студентов Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева две ценности: здоровье и любовь, на втором - свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и оценках), на третьем

- интересная работа. У студентов Казанской академии ветеринарной медицины на первом месте - здоровье, на втором - счастье других (благополучие, развитие и совершенствование людей, всего народа, человечества в целом), на третьем - материально обеспеченная жизнь и развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). У студентов Казанского государственного университета им. Ульянова-Ленина на первом месте - общественное признание и любовь, на втором - здоровье, на третьем - развлечения. Для студентов не имеют большого значения: продуктивная жизнь; развитие; уверенность в себе.

Была выявлена динамика изменения положения в модусе ценностей пункта «здоровье». С третьего места у школьников здоровье как ценность перемещается на более приоритетные места у студентов. Это значит, что возрастные особенности определяют структуру ценностей. Можно говорить о качественном изменении структуры ценностей в зрелом возрасте. Гуманистические ценности более значимы. Структуру ценностей определяет половая принадлежность человека. Более значима ценность «счастье других» для девушек, чем для юношей. Ведущая ценность - здоровье имеет преимущество в среде татарской молодежи. Содержание образования также влияет на структуру ценностей. Так, медицинская подготовка студентов ветеринарной академии выводит ценность «здоровье» на первое место и вес ее в общей структуре ценностей наибольший. Можно говорить о целесообразности введения медицинских и валеологических курсов в программы подготовки студентов. Эффективны беседы с молодежью на темы о здоровье. В последнее же время мы наблюдаем обратную тенденцию: в вузах пытаются ликвидировать специализации по валеологии, а также курсы медицинской и валеологической направленности.

Был проведен формирующий эксперимент: выявлялась готовность студентов Казанского государственного университета им. Ульянова-Ленина вести ЗОЖ в начале учебного 2000 учебного года и в конце его, после изучения ими курса «Основы мед. знаний». В начале учебного года получены следующие результаты. Юрфак: 5% студентов - I группа готовности к ЗОЖ, 39%-II; 31%-III, 4%-Y; 2%-YI; 15%-YII; 4%-YIII. Татфак: 12%-I; 52%-II; 14%-III; 16%-Y; 3%-YI; 3%-YII. Мехмат и ВМК: 11%-I; 41%-II; 18%-III; 8%-Y; 6%-Y; 2%-YI; 9%-YII; 5%-YIII. Филфак: 45%-I; 26%-II; 16%-III; 5%-Y; 7%-YII; 1%-YIII. После прослушивания годового курса «Основы мед. знаний» результаты тестирования изменились. Юрфак: 14%-I; 47%-II; 22%-III; 7%-Y; 4%-Y; 3%-YII; 3%-YIII. Татфак: 19%-I; 59%-II; 11%-III; 5%-Y; 3%-YI; 2%-YII; 1%-YIII. Мехмат и ВМК: 28%-I; 61%-II; 7%-III; 3%-YII; 1%-YIII. Филфак: 72%-I; 11%-II; 7%-III; 3%-Y; 7%-YII.

Для сравнения были протестированы учащиеся-старшеклассники (лицея №33 и школы №126). Получены следующие результаты. Учащиеся лицея №33 при КГУ: 42%-I; 58%-II. Средняя школа №126 (гимназический класс): 29%-I; 37%-II; 17%-III; 8%-Y; 5%-Y I; 4%-YIII.

Самую высокую готовность к ЗОЖ показали учащиеся лицея при КГУ, все они принадлежат к I и II группе готовности к ЗОЖ, а также студенты филфака. На филфаке наибольшее количество студентов принадлежащих к I группе го-

товности - 72% (за счет высокой валеологической и общей культуры). Учащиеся средней общеобразовательной школы имеют наибольшее количество испытуемых, ведущих ЗОЖ по принуждению или неосознанно. Из юристов 19% студентов принадлежит к УІІ и УІІІ группам - негативных и не готовых вести ЗОЖ, имеющих серьезные вредные привычки и низкую валеологическую и общую культуру. Но наибольшее количество испытуемых, принадлежащих к группам с низкой готовностью к ЗОЖ, приходится на татфак и среднюю школу. Если рассматривать средние результаты по всем пяти исследованным факультетам в начале и в конце учебного года, можно отметить определенное распределение студентов по группам готовности к ЗОЖ, представив результат в виде диаграммы. (Рис. 7.)

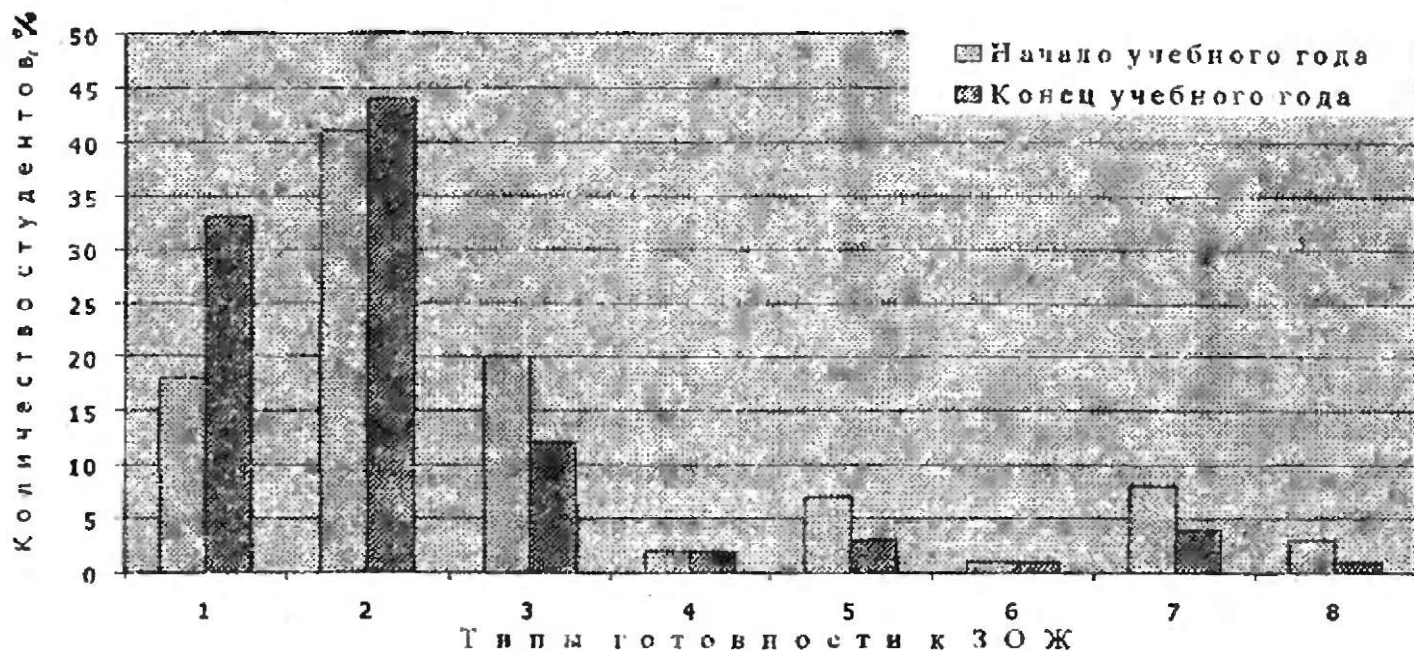


Рис. 7. Распределение студентов по типам готовности к здоровому образу жизни 2000/2001 годы (курс «Основы медицинских знаний»)

Можно считать, что благополучными являются только I и II типы (группы) готовности к ЗОЖ, остальные являются группами «риска». Видно, что в начале учебного года к благополучным группам можно отнести 59% студентов, а 41% - к группам «риска».

Наиболее стабильными являются группы с низким развитием валеологической и общей культуры и с наличием устоявшихся вредных привычек. Переход к более высоким группам готовности к ЗОЖ наблюдается у студентов со средним и высоким уровнями развития валеологической и общей культуры и относительно здоровым образом жизни. И все же, в конце учебного года готовность студентов к ЗОЖ в результате изучения курса «Основы медицинских знаний» возрастает: благополучными уже можно считать 77% студентов, неблагополучными остались 23%.

Такой результат может носить кратковременный характер, если работа по педагогической ориентации студентов на ЗОЖ не будет проводиться на протяжении всего срока обучения студентов. Но если курсы валеологической направ-



ленности вводить в процесс обучения более или менее регулярно, можно с минимальным количеством часов, то риск снижения группы готовности к ЗОЖ студентов будет меньшим.

При изучении курсов медицинской направленности изменяется структура ценностей студентов. В начале учебного года у студентов Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина в структуре ценностей на первом месте находится общественное признание и любовь, на втором - здоровье, на третьем - развлечения, на четвертом - интересная работа и наличие хороших друзей, на пятом - познание, на шестом - семейное счастье, на седьмом - счастье близких людей и т.д. После прослушивания курса «Основы медицинских знаний» на первом месте оказывается ценность здоровье, на втором - общественное признание и любовь, на третьем - счастье близких людей, на четвертом - развлечения, на пятом - познание и т.д. Более всего способствуют смещению ценности здоровье на приоритетные места в ценностной личностной структуре студентов разделы курса медицинской и валеологической тематики. Наблюдается и смещение на приоритетные места общественных ценностей, при этом меняется смысл жизни студентов, он становится менее эгоистичным, а это не менее значимо для хорошего самочувствия и сохранения здоровья. Изменяется и образ жизни студентов, так в конце учебного года отказались от вредной привычки «курение» 6% студентов, признали, что их питание стало более рациональным 8% студентов. Но самое главное то, что студенты в конце учебного года стали более терпимы к окружающим. Тестирование показало, что 26% студентов стараются быть менее агрессивными, при этом 14% студентов чувствуют себя более счастливыми, они признали, что стали лучше понимать людей.

Повторный эксперимент был проведен в 2001/2002 учебном году, после изменения учебной программы на кафедре «валеология и основы медицинских знаний» Казанского государственного университета. Это изменение было внесено в связи с приказом Министерства Образования. Структура курса «Основы медицинских знаний» была изменена таким образом, что на тему: «Медицина катастроф» было отведено в 4 раза больше часов за счет сокращения тем: «Хирургия» и «Терапия».

В начале 2001 учебного года студенты Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина показали такие результаты. Юрфак: 7% студентов отнесено к I типу готовности к ЗОЖ, 39%-II; 33%-III; 1%-IV; 2% - V; 13%-VI; 5%-VII. Татфак: 7%-I; 47%-II; 21%-III; 2%-IV; 13%-V; 2%-VI; 6%-VII; 2%-VIII. Мехмат и ВМК: 9%-I; 30%-II; 32%-III; 8%-IV; 6%-V; 3%-VI; 9%-VII; 3%-VIII. Филфак: 37%-I; 19%-II; 28%-III; 1%-IV; 4% - V; 1% - VI; 8% - VII; 2% - VIII.

2002 год. После изучения годового курса «Безопасность жизнедеятельности» результаты тестирования у студентов изменились таким образом. Юрфак:

7%-I; 43%-II; 29%-III; 5%-IV; 2%-V; 2%-VI; 7%-VII; 5%-VIII. Татфак: 14%-I; 44%-II; 19%-III; 2%-IV; 7%-V; 5%-VI; 8%-VII; 1%-VIII. Мехмат и ВМК: 23%-I; 38%-II; 21%-III; 5%-IV; 1%-V; 3%-VI; 6%-VII; 3%-VIII. Филфак: 55%-I; 21%-II; 16%-III; 3%-IV; 1%-V; 2%-VII; 2%-VIII. Результат представлен на диаграмме. (Рис.8.)

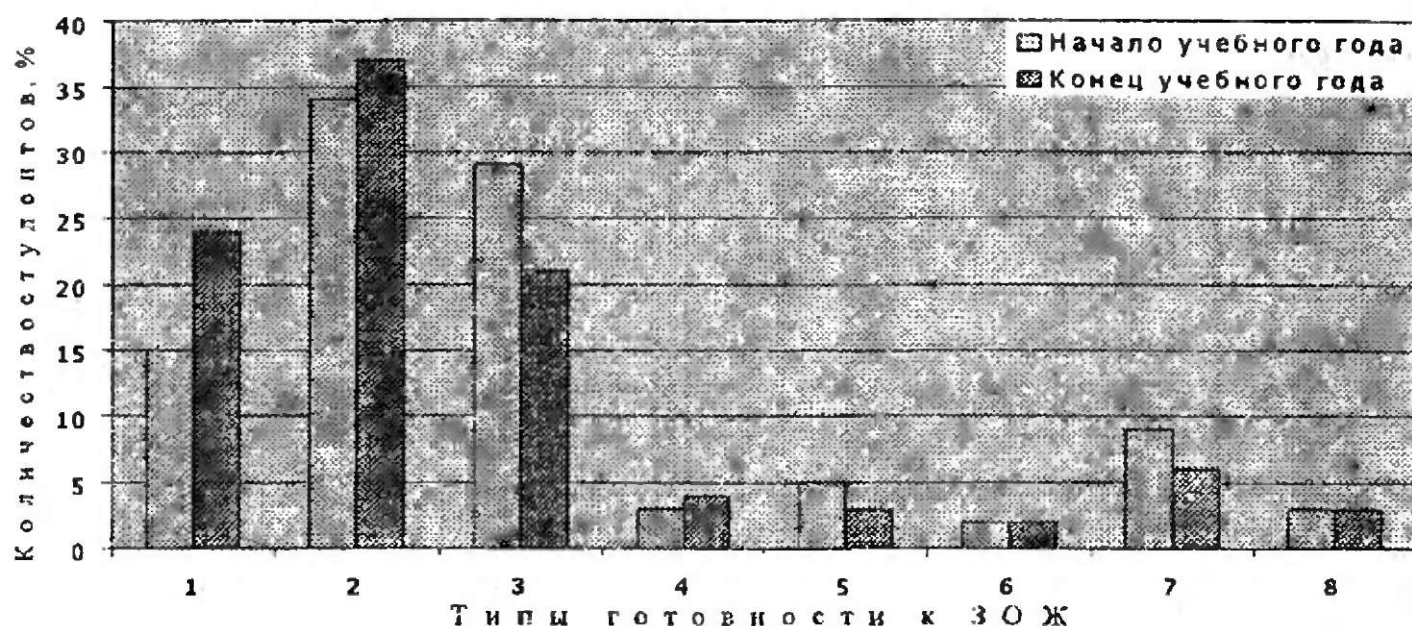


Рис. 8. Распределение студентов по типам готовности к здоровому образу жизни 2001/2002 годы (курс «Безопасность жизнедеятельности»)

В начале года благополучными студентами являлись 49% человек, а неблагополучными - 51%. В конце года к благополучным типам относится уже 61% студентов, к неблагополучным типам - 39%.

В целом можно отметить, что готовность к ЗОЖ у студентов 2001/2002 года обучения ниже в сравнении со студентами предыдущего года обучения. Результаты тестирования студентов также показали, что эффективность курса «Безопасность жизнедеятельности» несколько ниже, чем эффективность курса «Основы медицинских знаний», хотя этот курс также повышает готовность студентов вести здоровый образ жизни.

По-другому влияет этот курс и на структуру ценностей студентов. В начале учебного года мы видим следующее распределение ценностей у студентов: на первом месте находится любовь, на втором - здоровье, на третьем - общественное признание и семейное счастье, на четвертом месте - интересная работа и развлечения, на пятом - наличие хороших друзей и т.д. В конце учебного года структура ценностей студентов меняется: на первом месте находится здоровье, на втором - развлечения, на третьем - любовь, на четвертом - общественное признание, на пятом - интересная работа и т.д. Итак, мы видим, что курс «Безопасность жизнедеятельности» иначе влияет и на структуру ценностных ориентаций студентов. Несмотря на то, что ценность «здоровье» также сместилась на первое место в общей структуре ценностных ориентаций студентов, на втором месте оказывается ценность «развлечения». Это можно объяснить тем,

что цикл «медицина катастроф» дает студентам ощущение мимолетности жизни. Гуманистические же ценности оказываются при этом на последних местах в ценностной структуре личности студентов. Такая структура ценностных ориентации менее способствует соблюдению ЗОЖ студентом, сохранению его здоровья и здоровья окружающих, чем та ценностная структура, которая была сформирована у студентов после прослушивания курса «Основы медицинских знаний». Поэтому нужно более продуманно относиться к изменению программ обучения для студентов. При необходимости замены программы необходимо учитывать цели обучения, а также просчитывать конечный результат учебной деятельности.

В заключении подведены итоги проведенного исследования, обнаружено новое противоречие этого процесса: получение рыночных прибылей от нездорового образа жизни (например, получение прибылей клиниками, лечащими наркоманов) несопоставимо с теми усилиями и средствами, которые выделяются на профилактику. Соответственно выгоды от нездоровья может быть больше, чем от здоровья, поэтому есть отдельные люди и общественные структуры, оказывающие противодействие профилактике здоровья.

В работе проведен анализ, в результате которого определена сущность педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. На этой основе сформулированы содержательные и методические требования к подготовке преподавателей вуза.

Разработана целостная педагогическая концепция системного подхода, позволяющего реализовать процесс педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. Ее суть состоит в качественном, педагогически целенаправленном изменении мотивационно-потребностной сферы личности с целью смещения ценности «здоровья» и формирования устойчивой высокой потребности в ЗОЖ у студентов и вовлечении их в деятельность по самооздоровлению. Процесс ориентации студентов на ЗОЖ может быть представлен как жизненное пространство, в котором личность строит траекторию своего движения сообразно ориентирам здорового образа жизни: определенным ценностям, целям, личностным качествам, знаниям и т.д., при вовлечении студентов в целенаправленную деятельность по самосовершенствованию и самооздоровлению. Поэтому суть педагогической ориентации студентов на ЗОЖ состоит также в организации и контроле досуга, соответствующего ЗОЖ: организации конкурсов, спортивных соревнований и т.д. – всего того, что может привить моду на здоровье в молодежной среде.

Выделены критерии, типы, этапы и уровни педагогической ориентации студентов на ЗОЖ. Работа по ориентации студентов должна вестись с учетом этих критериев, типов, этапов и уровней их развития. При этом очень важна индивидуальная работа с каждым студентом.

Подобраны имеющиеся, а также разработаны авторские методики для диагностики готовности студентов к ЗОЖ, для выявления валеологической осведомленности, ценностной структуры, оценки образа жизни студентов. Разработана методика, оценивающая восприятие преподавателя студентами.



Теоретически и экспериментально установлены и проверены факторы и барьеры результативности ориентации студентов на ЗОЖ. Охарактеризованы педагогические условия повышения эффективности педагогической ориентации студентов на ЗОЖ.

В заключении даны теоретические и практические выводы, вытекающие из проведенного исследования.

1. Категория «здоровье» требует дальнейшего уточнения ее сути, но при всей сложности суть категории «здоровье» может заключаться в отражении механизмов развития культуры, нравственности, духовности, самопознания и саморазвития человека, и ее качество также может сильно зависеть от этих процессов. Общепедагогической методологией исследования стал системный анализ категорий и понятий, в которых описана категория «здоровье». Категория – «здоровье» относится к распространенным категориям в самых различных областях знания (философии, медицине, педагогике, валеологии психологии и др.), и ее трудно определить одномерно. Ясно одно, что лучше проводить профилактику здоровья населения, чем потом вкладывать огромные средства в лечение возникших заболеваний. Воздействовать надо на причину возникновения болезней и это, прежде всего, - образ жизни. Профилактика здоровья возможна при осуществлении ориентации населения, особенно молодежи на ЗОЖ, так как здоровье в большей мере зависит именно от образа жизни. Эффективнее направлять усилия на благополучную молодежь, работа с группами риска кажется важной, но коэффициент полезного невелик. Поэтому основные усилия нужно направлять на студенческую молодежь.

2. Ориентация студенческой молодежи на ЗОЖ должна базироваться на научных основах этого процесса. Ориентационную работу нужно проводить с учетом индивидуальной личностной типологии студентов, законов и принципов повышения готовности студента к ЗОЖ. Основными принципами в ориентации студентов на ЗОЖ являются личностно-деятельностный и культурологический. В работе со студентами важна индивидуальная работа. Нужно вовлекать студента в деятельность по самооздоровлению. ЗОЖ должен стать более доступным для молодежи, а нездоровый, менее. Поэтому суть педагогической ориентации студентов на ЗОЖ может состоять в организации и контроле досуга, соответствующего ЗОЖ: организации конкурсов, спортивных соревнований и т.д. – всего, что может привить моду на здоровье в молодежной среде, в развитии спортивных услуг вуза. Важно развитие валеологической культуры студента. Здесь применим аксиологический принцип. Педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ осуществляется, прежде всего, через формирование ценности «здоровье» и потребности вести ЗОЖ. Способствуют смещению ценности «здоровье» в ценностной структуре личности на приоритетные места дисциплины валеологической и медицинской направленности. Педагогическая ориентация студентов на ЗОЖ осуществляется через формирование положительных мотивов самооздоровления. Поэтому воспитательная политика для молодежи должна быть нацелена на показ оптимальных моделей поведения, путей самореализации личности, противодействие пошлости в культуре и ликвидацию

разрыва поколений, ибо политика устрашения не эффективна. Ориентация студентов на ЗОЖ предполагает устранение основных барьеров ЗОЖ студента, создание научно-обоснованного комплекса педагогических условий ЗОЖ.

3. Главным условием ориентации студентов на ЗОЖ является специальная валео-педагогическая подготовка преподавателей вуза. Для проведения качественной профилактической работы со студентами нужно осуществлять специальную подготовку педагогов. В исследовании выявлена необходимость активного воздействия вузовских преподавателей на студенческую молодежь. Состояние здоровья и образ жизни молодежи вынуждает к проведению экстренных, но в то же время, долговременных и квалифицированных мероприятий по профилактике возникновения заболеваний и вредных привычек. Необходимо создание специальных условий для повышения эффективности ориентации студентов на ЗОЖ, главное из которых - подготовка педагогов с высокой валеологической культурой. Для этого содержание и технология подготовки и повышения квалификации преподавателей должны быть подчинены потребностям практики при интеграции базовой и валео-педагогической основ. Должны быть разработаны и внедрены в учебный процесс стандарты профессиональной подготовки преподавателей в соответствии с требованиями обучения и сохранения здоровья студентов. Важно создание позитивной установки преподавателя на воспитание потребности студента вести ЗОЖ. Это возможно, если будет производиться отбор и профориентация студентов на будущую преподавательскую деятельность на разных этапах их обучения.

4. Основой повышения готовности студента к ЗОЖ является духовно-нравственное воспитание. Современное состояние России, характеризующееся развитием противоречивых общественных процессов, основанных на рыночных отношениях, может препятствовать процессу сохранения здоровья и соблюдения ЗОЖ. Студенты могут быть втянуты в жизненные ситуации, разрушающие их здоровье. И только внутренние личностные установки (приоритетное расположение ценности «здоровье» в личностной структуре, наличие смысла в жизни и т.д. - составляющие общей духовной и валеологической культуры) могут убедить студента от неправильного поведения. Если духовные основы у молодежи не развиты, речи об ориентации на ЗОЖ быть не может. Желательно, чтобы в общей структуре ценностей у студентов на первых местах стояла не только ценность «здоровье», но и общечеловеческие ценности, тогда проблем с соблюдением ЗОЖ и самим здоровьем у молодежи будет меньше. Необходимо не только вовлекать студента в деятельность по самооздоровлению и физическому самосовершенствованию, а также развивать его валеологическую и общую духовную культуру, так как валеологическая культура связана с общей культурой и уровнем развития духовности и нравственности студента. Способствовать развитию валеологической культуры студента могут не только дисциплины валеологического и медицинского циклов. Ее развитию способствует комфортная, высоконравственная, образовательно-воспитательная среда - база для максимального общего и духовного развития студентов. Этому способствует доброжелательная атмосфера на занятиях, демократичный стиль общения преподава-

теля, его творческий подход к работе и оптимизм. Процесс ориентации студентов на ЗОЖ, базирующийся на развитии духовной культуры, можно осуществить при помощи целостной системы вузовского воспитания и образования, с использованием разнообразных средств, методов и форм образования и воспитания.

5. При ориентации студентов на ЗОЖ должен применяться комплексный и системный подход. С целью сохранения здоровья необходимо создать целостную вузовскую систему ориентации молодежи на ЗОЖ с вовлечением в профилактическую деятельность многочисленных служб и структур. Основной частью вузовской системы ориентации студентов на ЗОЖ является ее педагогическая часть. Педагогическая подсистема ориентации студентов на ЗОЖ является частью общей вузовской системы ориентации студентов и преподавателей на ЗОЖ. Нужно отметить, что дополнительно к образовательным и воспитательным функциям целостная система выполняет ряд других функций. Функционирование структур целостной системы предполагает выполнение многих обязанностей. Это возможно только при четкой координации и при наличии организационных структур создания и контроля вузовских служб, способствующих ориентации вуза на ЗОЖ. Необходима разработка нормативных документов, обеспечивающих функционирование и развитие образовательно-воспитательной системы по проблемам профилактической и оздоровительной работы. Это задачи организационных структур создания и контроля вузовских служб. Важна научная работа и внедрение научно-методических разработок по актуальным вопросам ориентации учебного заведения, преподавателей и студентов на ЗОЖ. Это предполагает организацию педагогических, социологических, психофизиологических, валеологических и др. исследований, создание теоретической и методологической базы профилактики заболеваний. Это задачи научно-исследовательских структур «создания теоретических основ ориентации учебного заведения на ЗОЖ». Целостная система ориентации студентов на ЗОЖ должна быть динамичным образованием, отвечающим требованиям сохранения здоровья студенческого социума, она все время должна развиваться: должны развиваться спортивно-оздоровительные услуги вуза, социально-медиково-валеологические центры, система санаторно-курортного лечения студентов, система студенческих кафе, баров и дискотек. Комплексный подход необходим и при создании оздоровительных программ. Процесс самооздоровления студента должен основываться на комплексной системе, оказывающей воздействие на основные параметры ЗОЖ, так как причины заболеваний взаимосвязаны и при выключении какого-либо механизма развития заболевания, организм может подключаться к другому механизму. Комплексный подход предполагает также использование потенциальных возможностей родителей в воспитании подрастающего поколения. Для реализации этой цели необходимо ориентировать семейное воспитание на ЗОЖ. Ориентацию на ЗОЖ необходимо осуществлять системно, всеми средствами учебно-воспитательного процесса. Вузовское образование должно быть скорректировано с основной задачей – сохранение здоровья студентов. Только системный подход по созданию условий ориентации сту-



дентов на ЗОЖ может привести к успеху: все высшее учебное заведение должно быть ориентировано на ЗОЖ.

Положения диссертационного исследования отражены в следующих основных публикациях.

#### **Монографии:**

1. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни. - Казань: Изд-во Казанск. Ун-та, 2001. - 156 с.

2. Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. - 189 с.

3. Проблемы антинаркотического воспитания молодежи. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 80 с.

#### **Методические пособия и программы:**

4. Системный подход к ориентации студентов на здоровый образ жизни: Методические рекомендации. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 35 с.

5. Профилактика стрессов в обучении: Методические рекомендации. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 35 с.

6. Программа спецкурса по дисциплине «Валеология» для подготовки преподавателей вузов в системе ФПК. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 13 с.

7. Индивидуальный подход в обучении: Методические рекомендации. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 15 с.

8. Психолого-педагогические условия коррекции и самокоррекции здоровья студентов: Методические рекомендации. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 15 с.

9. Преодоление вредных привычек: Методические рекомендации для студентов. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 14 с.

10. Коррекция питания студентов: Методические рекомендации. - Казань: Центр инновационных технологий, 2002. - 15 с.

11. Психология делового общения преподавателя со студентами: Методические рекомендации. - Казань: КГТУ, 2000. - 45 с. (В соавторстве, авт. - 41 с.)

12. Психолого-педагогические основы воспитания детей в семье: Программа спецкурса. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. - 10 с. (В соавторстве, авт. 6 с.)

13. Программа курса по дисциплине «психофизиология» для подготовки преподавателей технических дисциплин в системе ФПК. - Казань: КГТУ, 1997. - 13 с. (В соавторстве, авт. - 11 с.)

14. Семья - основа здорового образа жизни: Программа спецкурса. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. - 15 с. (В соавторстве, авт. - 7 с.)

15. Тест-анкета по принятию творческих ответственных решений. // Саморазвитие творческой конкурентоспособной личности менеджера. - Казань: Изд-во КГУ, 1993. - С.52-57. (В соавторстве, авт. - 5 с.)

16. Этнические ценности молодежи: Методические рекомендации. - Казань: КГТУ, 2000. - 20 с. (В соавторстве, авт. - 12 с.)

**Научные статьи в журналах, монографиях, сборниках и материалах конференций:**

17. Ориентация студентов на здоровый образ жизни через осмысление жизненных целей и ценностей. // Педагогическое образование и наука. - 2002. - № 1. - С. 51-55.

18. Духовное здоровье молодежи. // Народное образование. - 2002. - № 2. - С. 163-167. (В соавторстве, авт. - 4 с.)

19. Здоровье в системе ценностных ориентаций старшеклассников и студентов. // Здоровьесберегающее обучение и воспитание. / Под ред. В.И. Андреева, - Казань: Изд-во КГУ, 2000. - С. 53-85.

20. Воспитание у студентов готовности к здоровому образу жизни. // Приоритетная стратегия мониторинга качества воспитания студентов: Коллективная монография. / Под ред. В.И. Андреева. - Казань: Изд-во КГУ, 2002. - С. 162-180.

21. Профессиональные намерения как предмет профессионального консультирования и диагностики. // Сравнительный анализ репродуктивных и творческих видов деятельности в учебном процессе. - Казань: КГТУ, 1997. - С. 7-11. (В соавторстве, авт. - 4 с.)

22. Сравнительный анализ репродуктивных и творческих видов деятельности в учебном процессе. // Сравнительный анализ репродуктивных и творческих видов деятельности в учебном процессе. - Казань: КГТУ, 1997. - С. 3-6. (В соавторстве, авт. - 3 с.)

23. Экологическая культура молодежи. // Экология - образование, наука и промышленность: Материалы международной научно-методич. конф. - Белгород, 2002. - С. 39-43.

24. Педагогическая пропаганда активного образа жизни. // Образовательное пространство «Школа - ВУЗ»: модели адаптации и взаимодействия на рынке образовательных услуг: Материалы городской научно-практ. конф., посвященной 10-летию ТИСБИ. - Казань, 2002. - С. 43-47.

25. Ориентация семейного воспитания на здоровый образ жизни. // Актуальные проблемы семьи в современной России: Материалы Международной научно-практ. конф. - Пенза, 2002. - С. 17-20.

26. Педагогическая культура преподавателя высшей школы. // Формирование профессиональной и деловой культуры руководителей, специалистов, преподавателей, студентов, школьников: Сб. статей участников Всероссийской научно-методич. конф. - Мичуринск, 2002. - С. 76-78.

27. Воспитание валеологической, экологической и общей культуры молодежи как фактор оздоровления общества. // Организационно-технические и социально-экономические проблемы научно-технического прогресса в Российской Федерации: Материалы Всероссийской научно-методич. конф. - Пенза, 2002. - С. 51-53.

28. Здоровый образ жизни и его значение для здоровья. // Физическая культура и спорт XXI века: Материалы Региональной научно-практ. конф. - Красноярск, 2002. - С. 260-262.

### Тезисы докладов:

29. Воспитание духовности, морали и нравственности как основа воспитания здорового человека. //Этические аспекты образования XXI века: Материалы Международной научно-практ. конф. под эгидой ЮНЕСКО. - Казань, 2002. - С.93-95.

30. Влияние социального статуса студента на его самочувствие. //Качество жизни населения и социальная политика в регионах: Материалы Всероссийской научно-практ. конф. - Пенза, 2002. - С.60-62.

31. Соответствие деятельности преподавателя потребностям и мотивам студентов. //Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Материалы УШ междууниверситетской научно-методич. конф. - Ростов-на-Дону, 2000. - С.235-236.

32. Динамика ценностей молодежи Татарстана. //Проблемы и тенденции современного развития стран СНГ в условиях глобализации: Материалы международной конф. - Пенза, 2002. - С.124-126. (В соавторстве, авт. - 2 с.)

33. Стресс в учебном процессе. //Здоровье школьников и студентов. Методы оценки, профилактические и реабилитационные технологии: Материалы конф. - Владимир, 2000. - С.17-18.

34. Закономерности ориентации личности на здоровый образ жизни. //Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования: Материалы X Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2002. - С.63-64.

35. Любовь к природе как показатель экологической, валеологической и общей культуры молодежи. //Здоровье в XXI веке - 2002: Материалы Международной научно-практ. конф. - Тула, 2002. - С.117-118.

36. Готовность студентов к здоровому образу жизни. //Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования: Материалы X Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2002. - С.193-194. (В соавторстве, авт. - 1 с.)

37. Структура потребностей студентов. //Современные проблемы социальной психологии: Материалы международной научно-методической конф. - Пенза, 2001. - С.22.

38. Качества и умения педагога, влияющие на состояние учащихся. //Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования: Статьи и тез. докл. IX Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2001. - С.321-323. (В соавторстве, авт. - 1 с.)

39. Духовное и физическое здоровье человека. //Теоретические основы физической культуры: Тез. докл. конф. - Казань, 1999. - С.32-33.

40. Проблемы педагогической валеологии. //Проблемы педагогики творческого саморазвития личности и педагогического мониторинга: Тез. докл. VI Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 1998. - С.34-35.

41. Психологические принципы сохранения здоровья. //Валеология: проблемы и перспективы развития: Тез. докл. VI Всероссийской научно-практ. конф. - Ижевск, 1998. - С.168-169.



42. Отношение учащихся старших классов к проблеме наркомании. // Духовность, здоровье и творчество в системе мониторинга качества образования: Тез. докл. VIII Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 2000. - С.46-47.

43. О соотношении репродукции и творчества в реальной педагогической практике. // Развитие творческой личности в условиях непрерывного образования: Тез. докл. научно-методич. конф. - Казань, 1990. - Ч.1. - С.63-64.

44. Творческое самоопределение старшеклассников и их ориентация на экологическое университетское образование. // Экологическое образование: Тез. докл. научн. конф. Академии наук Республики Татарстан. - Казань, 1993. - С.15.

45. Здоровье как ценность для студентов. // Мозг, адаптивное образование и экономика: Тез. докл. VI Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 1998. - С.26.

46. Валеологическая осведомленность школьного педагога и здоровье. // Стратегия кадровой политики в условиях трансформационной экономики: Материалы международной научно-практической конф. - Набережные Челны, 1999. - С.100.

47. Валеологическая подготовка педагога. // Философские и психолого-педагогические проблемы современного высшего образования: Тез. докл. II Межвузовской научно-практ. конф. - Кисловодск, 2001. - С.18.

48. Влияние социальных факторов на здоровье студентов. // Современная молодежь: Образ жизни: Тез. докл. II Межвузовской научно-практ. конф. - Казань, 2000. - С.34.

49. Особенности спецкурса «Творческое самоопределение личности». // Новые технологии обучения, диагностики и саморазвития творческой личности: Тез. докл. VI Всероссийской научно-практ. конф. - Казань, 1993. - С.30.

50. Acupuncture point of an ear. // The Bulletin of the European Postgraduate Centre of Acupuncture and Homoeopathy, 1999. - № 3. - 1 с. (В соавторстве, авт.-0,5с.)

